

# دانا دانا گادسٹرخوانت

# مرحبا

مرحبا صدمه  
آيا تكيوں كاموم

ان كے خاص پكوڑے  
میں اور بہت كچھ...

بچوں كی مصروفیت  
و مگر انداز جدا گانہ

## WWW.PAKSOCIETY.COM



# رمضان المبارک



# پرستے

## مستقل سہ ماہی

10	اداریہ	92
11	آپ کی رائے	
28	ڈاکٹر کوکب آکس	94
78	ڈاکٹر انور کوکب کھان	
102	ڈاکٹر ایڈوانزری سروں	96
122	غزل اس نے چھپڑی	98
124	شہزادہ	100
126	سہ ماہی	
128	ریڈیو	
130	ستاروں کی سحر	104

## آپ کا ڈاکٹر

12	پروفیسر ایم ایم نسیم جعفری	
13	پروفیسر شیف ہماید	
14	ڈاکٹر قریشی	
16	ڈاکٹر ایڈوانزری سروں	
18	چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے	
20	پروفیسر کی حفاظت کے آزمودہ پیش	
22	بید کا سر چھری	
24	اور حسین سے نلے	
26	انوکھ اور دلا	

## سمنان اسپتال

12	مرحبا صدر حجاباہ
13	آیا نیکوں کا موسم
14	تحریم منیبہ (نعت خواں)
16	ماہ صیام میں بچوں کی مصروفیات
18	میرا پہلا روزہ

## کلاس صحت کا خزانہ

20	گھوڑ... جنت کا میوہ
22	ذائقے کی دنیا پر راج کرتا آم
24	چنے کھائے... صحت پائیے
26	پر بلبل... ایک نادر چائے

## کیمرا ایکشن

106	Swaddled Babies Orchid	30
-----	------------------------	----

## میرے بچپن کے دن

108	بچوں کا کمرہ	34
110	بچوں کی کارٹیج	36

## تعلق خاطر

112	یوں رہیں گے خوش و خرم	38
114	شیرینی میں گندھانماں اور پٹی کا رشتہ	82

## باغبانی

116	گھلوں کا باغیچہ	84
-----	-----------------	----

## رہنما ران ریویو

118	MEWS CAFÉ (کراچی)	86
		88
		90

## سیر و سیاحت

120	مہر چلے	118
-----	---------	-----

## مخ زینیا

30	چہرے کی دلکشی کا راز، عرق گلاب
32	حسین ریشمی اجالے
34	مغائے لظے اور غلطیاں
36	Tote Bags
38	شاداب جلد کے بنیادی اصول

## صحت عامہ

82	جاننے سائنس کی زبانی
84	آشوب چشم
86	پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں
88	محموظ غذا، ہر انسان کا بنیادی حق
90	کیا بہتر ہے غذائی کیلیمیم





سیمیپیز



- 54 کالی مرچ تکہ
- 55 اسیخ بیکڈ پالی انٹس چیز اسٹو
- 56 پادلی کیو چکن رول
- 57 پراسٹو کوئی اٹھلے
- 58 سیو پوری
- 60 اردو کے کباب اچھے مزے اور بڑے
- 61 بیکڈ منٹس باکنز
- 62 افطار کے خاص مشروبات
- 63 پیکنگ کے رول ارشبن کباب
- 64 کریمی فروٹ چاٹ
- 65 چٹنیاں



- 52 آتش پورے
- سینٹر فولڈ ریسپیز
- سینٹر فولڈ کور
- رمضان کے خاص پکڑے
- چاول کی بڑھیاں اچکن چیز پارسل
- چکن سموٹے اور کھیل میکرونی پیکنگس
- وال قیے کے سموٹے آلا کے سموٹے
- کھی پیٹھی چنا چاٹ اگر لڈ پٹا پٹو
- بہرے کے پکڑے اتوری کے پکڑے
- رمضان اسپیشل ریسپیز
- انڈے قیمہ اہری پیاز آلو
- سیخ کباب پراٹھا

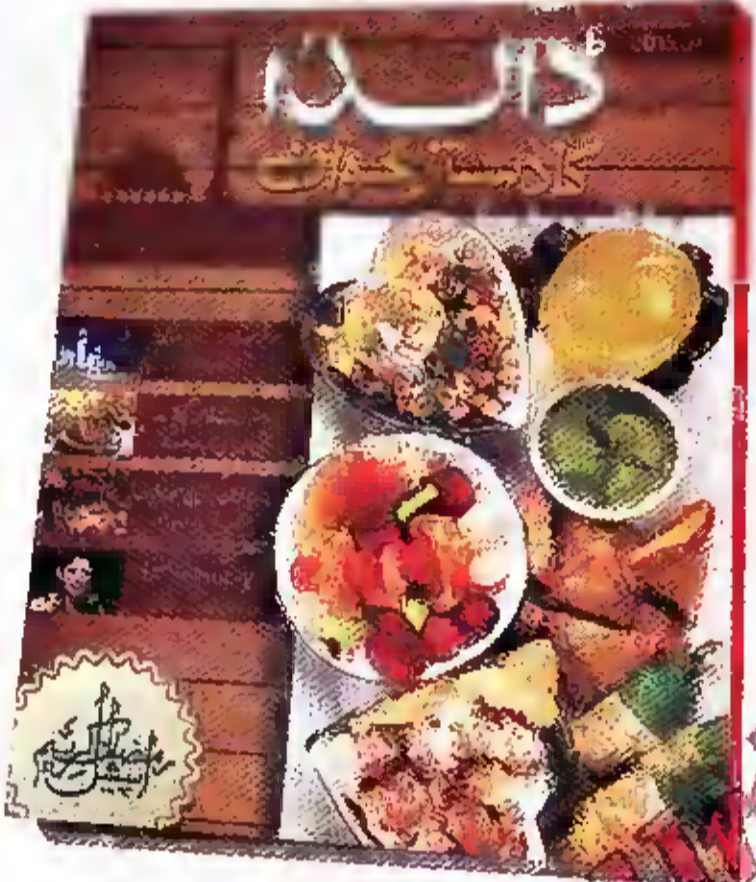
- 71 کٹس ایب
- 72 کھنڈر سیمیپیز
- 73 جمانگن زائس دو لڈ چکن
- 74 ٹرکس بایٹی کباب اچکن ہرے
- 75 شکر چکن رائس
- 76 بہاری قیمہ ان پیٹا پاکش
- 77 چکن سما کیچر اور سفید لوبیا
- 78 پنجابی کرکھی
- 79 گاجر کاموز
- 80 کھجور کا ٹیٹھا (ریڈرز ریسپی)



# اداریہ

معزز قارئین! السلام علیکم

قیمت 165 روپے شماره نمبر 52، جون 2015



ماہ رمضان تمام عالم اسلام کے لئے مبارک مہینہ ہے جس میں قرآن پاک کا نزول مکمل ہوا اور پاکستانیوں کے لئے اور بھی خاص کیونکہ اسی بابرکت مہینے کی 27 ویں شب کو ہم نے آزادی حاصل کی۔ اس خاص مہینے میں ہر مسلمان کی کوشش ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ وہ کام کریں جو آخرت میں ہماری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

لیکن اس ماہ صیام میں عبادات کرتے ہوئے یہ ضرور خیال رکھیں کہ

ورد دل کے واسطے پورا کلمہ انسان کو

ورد طاعت کے لئے پوری کوشش کرنا

مالک کا نعت کے پاس اپنی عبادت کے لئے کروڑ ہا فرشتے موجود تھے لیکن ان کا صرف اس کام کے لئے زمین پر نہیں بھیجا گیا بلکہ اس سے بڑا اصل ہم سے حقوق العباد کے بارے میں کیا جائے گا اس آئینہ ڈالدا کا دسترخوان کے صفحات ملتے ہوئے جہاں آرٹیکلز کے ذریعے ہمیں بہا معلومات کا خزانہ ملے گا اور اس کے بڑھتے ہوئے چشمی اور مغز و ذراکت بھی امانتے کو لیں گی۔ لیکن یاد رہے اس بار ہم نے اپنے آپ سے ہمد کرنا ہے کہ ان مزید اچیزوں کو بناتے ہوئے نہ صرف ان کی اشتہار کیمپنگ کے واسطے اور اس پر وہی کے گھر کو نہیں بھگائیں بلکہ اس میں ان سب کا حصہ بھی نکالنا ہے۔ اپنے دسترخوان کو وسیع کرنے کی سنت پر عمل کرتے ہوئے اپنے لئے آخرت کے بلند درجات کا انتظام بھی کرنا ہے تاکہ وہ جو لوگ اپنے اس وقت تک ہوں گے ان کے متعلق اپنی رائے

سرو ورق اخبار پبلیشر

بجوانا نہ بھولنے۔

ڈالدا ایڈیٹریز  
شاہین ملک  
0300-2275193

ڈالدا ایڈیٹریز ڈاکشن ہسٹری  
عمران فاروق  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION INC.  
2nd, 2nd, 2nd,  
باک نمبر 5 (75600)  
ای۔ میل: dkd@revelationinc.com  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)  
عصمت پاشا  
0300-9493896

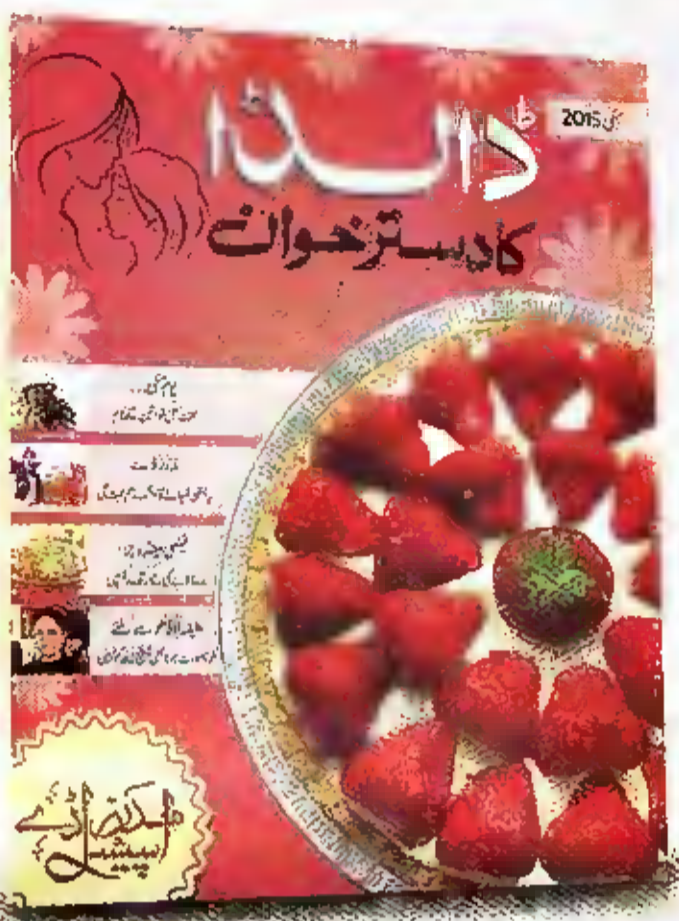


ڈالدا ایڈوائزریز سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق باک نمبر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ چینی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ مجتوب خان غوری (پبلشر) نے نوری پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ ایڈمنسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

# آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کاتسلل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوانزری کاپنے قارئین سے رشیدفون، ای میل اورخطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اورمشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## یوم مکی کا مضمون معلوماتی تھا

بگڑدین میں ڈالڈا کادسترخوان میں یوم مکی کا مضمون پاکستان میں بھی یہ سہم موجود ہے۔ میں ڈالڈا کادسترخوان سے پتا چلا۔ یہ کتنی اچھی بات ہے کہ پاکستان میں بھی گھریلو گھریلو کام کرنے کے حوصلہ افزاء حالات موجود ہیں۔ ندیم حسین اورمنیزہ احمد کی کوششوں وجہات کرانے کاسہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ یوم مکی سے ہٹ کر بھی کبھی کبھی ایسے مضمون شائع کیا کیجئے جن میں روشن مستقبل کی نوید ملتی ہو۔

## گھرداری کے ٹیس اور مضامین پسند آئے

مدرزڈے کے حوالے سے لکھے گئے مضامین لاجواب تھے۔ خاص کرشیفرنے جو مضامین اپنی ماہی کے لئے پکایا بڑی لاجواب ڈش تھیں۔ گھرداری میں ایڈوانزری سروس کے ٹیس اورزیون کی ریٹنگ کے علاوہ پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی بہت سی باتیں آ رہی ہیں۔ اسٹریٹری ٹارٹ ایک اور فریج ڈش کی تراکیب مع تصاویر کے بہت بھاری ہیں۔ عالیہ راحت... خانپور

## سیرویاحت کے مضامین بھرپور تھے

ایڈوانزری سروس کے مضامین (سیرویاحت کے مضامین) سے متعلق معلوماتی مضمون کی سیرویاحت کے مضامین میں دنیا کی حسین ترین جگہوں کا جواں لکھ ہمارا دل بہت لگتی ہیں۔ مدرزڈے کے حوالے سے بھی دلکش معلومات نظر سے گزرے۔ سیرویاحت سوتی ہی ہیں شاندار اور اس مرحلہ شیف مام ملک کائٹریو اچھا لگا۔ ایڈوانزری سروس کے ایڈیٹرز پوزیٹو متاثر کن تھے۔ راجلہ ماجد... لودھراں

## مدرزڈے اور ڈالڈا ہاتھ میں ہاتھ لئے آئے ہیں

آپ کے شائع کردہ مضامین ماں ایک منظم ادارہ یہ جشن اجالے کا، ہاک ورم محبت کی اور جہاں ماما ہاں ڈالڈا بہترین انتخاب تھے۔ اس کے بعد شہد سے ناشتہ صحت سے آراستہ، بیٹھارسیلا چیکو، صحت بخش سوہانجا، سیب کاسرک اورغذا اور لائف اسٹائل اچھے لگے۔ ہر مضمون معلوماتی ہوتا ہے اس لئے ہزاروں دفعہ کی استعمال شدہ غذاؤں کی افادیت سے متعلق نئی معلومات پڑھ کر اطمینان ہوتا ہے۔ شیخ الہی... سکھر

ہونے چاہئیں۔ ویسے اگلا شمارہ تو رمضان آگیا ہوگا ابھی سے انتظار شروع ہو گیا ہے۔ امید ہے کہ یہ روایت کے مطابق بہت ہی اچھا ہوگا۔ سلی خالد... فیصل آباد

## صحت عامہ کے مضامین کا کیا کہنا

صحت عامہ کے مضامین ضرور کر لیں، ماں اور بچے کی زندگی کی بنیاد اور پانی کم پینے کے مضامین اچھے مضامین ہیں۔ آپ نے ہر ماہ ہر ایک کے مسائل کے مطابق مضامین لکھوائے۔ پانی پینے سے وزن کم ہوتا ہے یہ پڑھ کر دل کو اطمینان ہوا۔ ایڈوانزری سروس کے مضامین بھی کم ہوجائے۔ پردین یوسف... لاہور

## ڈالڈا ایڈوانزری سروس کے بہترین مضمونین رجمنما ہوتے ہیں

بھٹھا سوڈا کتنے کام کی چیز ہے یہ بھی ڈالڈا کادسترخوان میں پڑھا تھا اور اکتے گیس اوون کی صفائی کے لئے آپ نے شاندار Tip دی۔ میں نے آزمائی واقعی ہر چیز صاف ستھری اور نئی جیسی ہوگئی۔ میری چائے کی کیتلی بھی بیٹھے سوڈے سے صاف ہوگئی۔ علیہ بڑی سائبروال

## ٹائٹل اچھا ہو گیا ہے

آپ نے رسالے کے رنگ بدل کر بہت اچھا کیا ہے۔ اب ڈالڈا کادسترخوان یا نیا سا لگتا ہے اور ہر ماہ کے مختلف رسالے کا پتا بھی چلتا ہے۔ میں کا شمارہ گلابی اور سرخی ماں عنبابی رنگ کا بہترین امتزاج تھا۔ مضامین بھی دلچسپی سے خالی نہ تھے۔ خاص کر یوم مکی، مدرزڈے کے مضامین، کھانے صحت کے ترانے، شاندار ریسیپز، شیف مام ملک اور ہر بلسٹ ڈاکٹر بلیٹس شیخ کے ایڈیٹرز خوب تھے۔ ریستوران ریویو میں اسلام آباد کا منال ریستورنٹ بہار دکھا رہا تھا اسے فرحانہ نے لکھا بھی خوبصورت انداز میں تھا۔ آمنہ لیاقت... عمرکوٹ

## ڈاکٹر بلیٹس شیخ کا ایڈیٹری اور مشورے بہت بھائے

ہر بلسٹ بلیٹس شیخ کو ہم نے ٹی وی چینلوں پر تو دیکھا تھا آج ڈالڈا کادسترخوان کے شمارے میں ان کا ایڈیٹری پڑھا۔ آپ خواتین کو نہایت اچھے مشورے دیا کرتی ہیں۔ حافظے کی بہتری کے لئے نہایت مجرب نسخہ شائع کیا گیا ہے جس سے ہزاروں کا بھلا ہوگا۔ عزیزین مشتاق... اسلام آباد

## پڑا کا ڈوبنے کی اچھی تجویز دی

ٹپ نمبر 2 یعنی بن اور پڑا کا ڈوبنے کا طریقہ بے حد دلچسپ اور معلوماتی تھا۔ میں نے بھی اپنی کئی غلطیاں آپ کے اس ٹپ کی مدد سے سدھار لیں۔ ڈالڈا ایڈوانزری سروس کو ہم قارئین کا سلام! میونہ غیاث... اذکارہ

## فینسی سینڈوچز، اسٹرفرائی بیسل چکن اور فنگر ٹوسٹ

بہت بھائے اب تک میں نے ان ہی تینوں تراکیب کو آزمایا ہے اور واقعی بہترین پایا۔ اس بار تمام ریسیپز بہت اعلیٰ اور شاندار ہیں۔ اس پر کاغذ کی چھاپی بھی نہایت عمدہ ہے۔ صیبر شیخ... نارووال

## رخ زیا کے مضامین خوب ہیں

ہائی ٹیک برشز، چاکلیٹ فیشل اور 5 منٹ میں میک اپ ہوجائے میں جزیات کا احاطہ خوب ہوا۔ رخ زیا کے مضامین دو یا تین ہی کیوں ہوتے ہیں زیادہ

## تعلق خاطر میں لڑکپن کا دور

جن خدشات اور توقعات کا آپ نے لکھا ہے واقعی ان عمروں میں بچے اسی طرح سوچنے لگتے ہیں اور بعض کارویہ تو والدین کو سمجھنا بھی کتنا مشکل ہے کھاری منیرہ صاحبہ نے قاتر پہلوؤں کا جائزہ لیا، اچھا مضمون تھا۔ سہیلہ... راولپنڈی

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کویسٹ کے لئے تراکیب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



رمضان

# مرحباً صدمرحباً

ماہِ صیام

احادیث سے علم ہوا ہے کہ جب کاہنہ آتا تو اللہ کے رسول ﷺ دعا فرماتے ہیں "اللہ ہمارے لئے رجب اور شعبان کے مہینوں میں برکت فرما اور ہمیں رمضان کے مہینے تک پہنچا"۔ اسی طرح رمضان کے مہینے میں برکت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور ہمیں اللہ کے بندہ کر دیے جاتے ہیں اور شیاطین جکڑ دیے جاتے ہیں۔ ماہ رمضان میں قرآن مجید پڑھا جائیگا جس کا وصف یہ ہے کہ لوگوں کے لئے ہدایت دی گئی ہے۔

## زکوٰۃ کی چند حکمتیں درج ذیل ہیں:

- یہ نفس انسانی کو عمل، کجی اور قرض جیسی بری خصلتوں سے پاک کرتی ہے۔
- عیبوں سے ہمدردی، مصیبت زدہ اور محرومین کی حاجت روائی۔
- کوئی مہر و برکت زندگی جن پر قوم کی زندگی اور فلاح کا دار و مدار ہے۔
- اہل کلاہت، محاربت کا اور صنعت کار افراد کے پاس دولت کے ارتکاز کو روکنا تاکہ دنیاوی مال ایک خاص طبقے تک محدود نہ ہو جائے۔
- ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ تم لوگ سوئے جانے کا ذخیرہ کرتے ہو اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے انہیں دردناک عذاب کی وعید سنا دو، جس دن ان سوئے جانے والوں کو جہنم کی آگ میں تپا کر ان کے چہروں، پشتوں اور پہلوؤں کو داغا جائے گا اور ان سے کہا جائے کہ تمہارا مال ہے جو تم نے اپنے لئے جمع کیا تھا، اس پر اپنے جمع کیے کی سزا چکھو" (التوبہ 34، 35)

### اعتکاف

احادیث سے پتہ چلتا ہے کہ جب رمضان شریف کا آخری عشرہ آتا تو نبی ﷺ کے لئے مسجد میں ایک جگہ مخصوص کر لائی جاتی اور وہاں کوئی پردہ یا چٹائی وغیرہ ڈال دی جاتی یا کوئی چھوٹا حلیہ لٹکا دیا جاتا۔ ہر ماہ رمضان کی 20 تاریخ کو فجر کی نماز کے لئے آپ مسجد میں تشریف لے جاتے تھے اور عید کا چاند دیکھ کر وہاں سے باہر تشریف لے آتے۔ (معارف الحدیث) جس نے رمضان المبارک کے آخری عشرے میں 10 دن کا اعتکاف کیا تو وہ اعتکاف مثل دوح اور دو عمروں کے برابر ہوگا یعنی بے حد ثواب ملے گا۔

ماہ صیام دنیا بھر کے مسلمانوں کے لئے بے پایاں رحمتوں اور برکتوں کی نوید ہے لے کر آتا ہے چنانچہ اس ماہ عبادت کے ذریعے زیادہ سے زیادہ اپنے رب کی خوشنودی حاصل کر لینی چاہئے۔

روزہ ذہال ہے (جب تم میں سے کسی کے روزے کا دن ہو تو ساری زبان سے کول برکت کہہ اور نہ شور شرابا کرے اور اگر کوئی اس سے ہڈ بانی یا لڑائی کرے تو اسے چاہئے کہ وہ دو مرتبہ کہے کہ میں روزہ دار ہوں۔"

### دوستواری عبارتیں

رمضان، رمضان سے بنا ہے اور رمضان عربی کی اس ہارش کو کہتے ہیں جو زمین سے گرد و غبار کو دھو ڈالتی ہے۔ اسی طرح رمضان بھی امت کے گناہوں کو دھو ڈالتا ہے اور دلوں کو پاک کرتا ہے۔

اس ماہ کا ہر جمعہ اور خاص کر آخری عشرہ اللہ تعالیٰ کی خاص عبادت اور انعامات کا ذریعہ ہے۔ اس عشرے میں لیلۃ القدر جیسی مبارک گھڑیاں رکھ دی جاتی ہیں، جن کے حصول کے لئے حضور ﷺ نے خاص طور پر تاکید فرمائی ہے کہ لیلۃ القدر کی خوب محنت اور جدوجہد سے تلاش کیا جائے۔ اسی طرح اعتکاف جیسی عبادت کی بھی فضیلت اور اہمیت بیان فرمائی ہے گویا ہوسکتا ہے کہ اعتکاف کی برکت سے شب قدر کی سعادتیں نصیب ہو جائیں۔

آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق کم از کم طاق راتوں یعنی 21، 23، 25، 27، 29 میں لیلۃ القدر کو تلاش کیا جائے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 27 ویں شب میں تو ضرور اس کی جستجو کی جائے اس لئے کہ 27 ویں شب نزول قرآن کی شب ہے۔ اس رات میں ذکر و تسبیح، نوافل و تلاوت اور درود شریف میں مشغول رہ کر شب قدر کی فضیلت کو حاصل کیا جائے۔

### زکوٰۃ کا حکم

زکوٰۃ ہر اس مسلمان پر فرض ہے جس کی ملکیت میں کسی قسم کا مال شرانگہ کے مطابق بقدر نصاب میں موجود ہو۔ گویا زکوٰۃ صدقہ ہے اور مال کا تزکیہ ہے۔

سورۃ البقرہ کی آیت 185 میں واضح کیا گیا ہے کہ جو شخص اس ماہ میں موجود ہو اسے روزے ضرور رکھنے چاہئیں اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو دوسرے ایام کا اتنا ہی شمار کر کے روزہ رکھ لے یہ اس پر واجب ہے۔ اللہ تعالیٰ کا احکام خداوندی میں آسانی کرنا منظور ہے اور احکام و قوانین مقرر کرنے میں دشواری منظور نہیں تاکہ مسلمان قضا روزوں کو شمار کی تکمیل کر لیا کریں۔ ثواب میں بھی کمی نہ رہے، لہذا لوگوں کو اللہ تعالیٰ کی بندگی و شاکر بیان کر پڑھنے کا طریقہ سکھادیا گیا۔ جس سے برکات و ثمرات رمضان سے کوئی محروم نہ رہے۔ ایمان کے جذبے اور طلب ثواب کی نیت سے رمضان کا روزہ رکھا جائے تو گذشتہ گناہوں کی بخشش ہو جاتی ہے۔

انسان جو نیک عمل کرتا ہے اس کے لئے عام قانون یہ ہے کہ رمضان المبارک میں یہ نیکی دس سے لے کر سات سو گنا تک بڑھائی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں مگر روزہ اس قانون سے مستثنیٰ ہے کہ اس کا ثواب ان اندازوں سے عطا نہیں کیا جاتا کیونکہ روزہ میرے لئے ہے اور میں خود ہی اس کا بے حد و حساب بدلہ دوں گا اور روزے کے میرے لئے ہونے کا سبب یہ ہے کہ انسان اپنی خواہش اور کھانے پینے کو کھنکھن میری رضا کی خاطر چھوڑتا ہے۔

روزے دار کے لئے دو فریضے ہیں، ایک فرحت افطار کے وقت ہوتی ہے اور دوسری اپنے رب سے ملاقات کے وقت ہوگی اور روزے دار کے منہ کی بو (جو عمدہ خالی ہونے کی وجہ سے آتی ہے) اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک و عطر سے زیادہ خوشبودار ہے۔

### روزے کی فرضیت اور غرض و عاقبت

ترجمہ: "اے لوگو جو ایمان لائے تم پر روزہ رکھنا فرض کیا گیا ہے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیا گیا تھا تاکہ تم میں تقویٰ پیدا ہو سکے۔"

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا



# مرحبا... آیا نیکيوں کا موسم

## استقبالِ رمضان... اب ہوگا مہارت کا امتحان

ماہِ رمضان سے پہلے گھروں کے انتظامی امور گویا خوبگوار انقلاب سے گزرتے ہیں۔ یہ مہینہ نیکيوں کا موسم بہا تو ہے ہی کہ جس کا استقبال پوری عقیدت، احترام اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین خواہ گھریلو ہوں یا کسی کام سے وابستہ۔ وہ چاہتی ہیں کہ عبادت و ریاضت میں بھی کمی نہ آئے اور افطاری و سحری کے ساتھ ساتھ مہمانداری کے امور بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔

لیکن میں سحر و افطار کے لوازمات کا ذخیرہ کیسے کیا جائے؟  
افطاری کا میز تہہ پل بھی ہوتا رہے جب بھی سیاہ اور سفید چٹوٹی، چائیز رول، سموسے، کباب یا بونی رول، شامی کباب، چلی کباب یا آلو کے کٹسن ہمارے روایتی دسترخوانوں کی زینت بنتے ہی ہیں۔  
سحری کے لئے کوفتوں کے سالن کا اہتمام کم دیش ہر دوسرے گھر میں ہوتا ہے۔



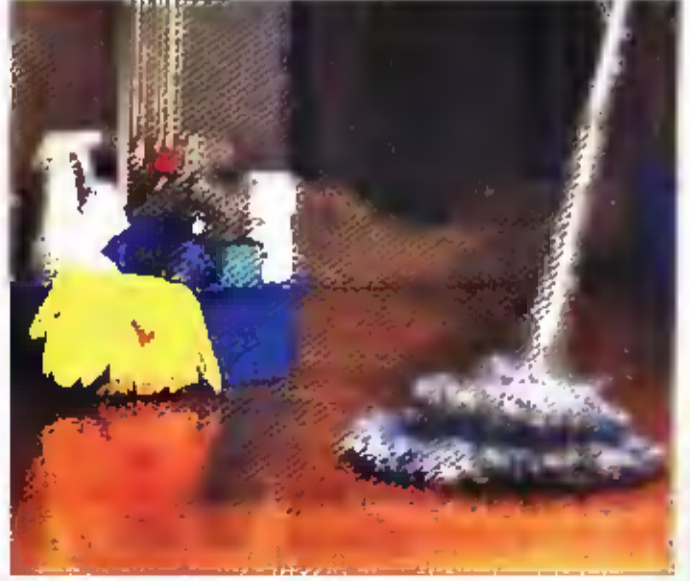
ماہِ صیام شروع ہونے سے دو ہفتے قبل چھوٹوں کو ابال کے ان کے پیکٹ بنا کے رکھ لیں۔ اندازہ کر لیں کہ گھر میں کتنے افراد ہیں۔ افطار کی دعوت کے لئے کیا کچھ رکھنا ہوگا۔ حساب سے خریدیں اور انہیں گلا کر ٹھنڈا کر کے سٹور میں رکھ لیں۔ چھوٹے چھوٹے پیکٹ رکھ لیں۔ رول بھی اسٹور کئے جاسکتے ہیں اسی طرح بے سموسے فریز کئے جاسکتے ہیں۔ سموسہ پٹی اور رول پٹی اچھی پیکریوں پر کسی بھی وقت کئے جاسکتے ہیں۔  
سپر مارکیٹوں میں موٹگ اور ٹالہ کی ڈال بھی چھوٹی ملتی ہے۔ آپ اپنے پسندیدہ مصالحے کے ساتھ بڑے بڑے پیکٹوں میں بھریں اور بوقت ضرورت دی پیسٹ کران بڑوں کو گرم پانی میں ڈبو کے نرم ہاتھوں سے دبائیں اور دی میں شامل کر لیں۔ چائٹ مصالحہ، ہر ادھنیہ پودینہ یا ہری سرسج کی کارٹنگ کے بعد یہ ہی بڑے گھر کے تمام افراد کو پسند آتے ہیں۔  
رمضان میں بیسن کی بوندیوں کے پیکٹ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے دی بوندی کی ڈش تیار کی جاسکتی ہے۔ خیال رہے کہ دی بھلوں کا مصالحہ علیحدہ ہوتا ہے اور فروٹ چائٹ والے مصالحے کا ذائقہ قدرے مختلف ہوتا ہے۔

جالے ہوں تو انہیں صاف کر لیں۔  
فرش چکانے کے لئے خاص ڈسٹ اور لیٹر پھل میں ایسا میٹریل دستیاب ہو رہا ہے جو پرانے فرش کو قطعی نیا بنا دینا ضرور ہوتا ہے۔  
اگر آپ گہری پر موٹگ اور ماش کی وال کے کٹسنے کا کام کرتی ہیں تو ان والوں کو ماریک ٹیس اور چند دانے کا جو اور بادام بھی بیٹے ہوئے شامل کر لیں۔ چائٹ یا بھیلے بنا کر فریزر میں محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔  
جیسا بھی چاہیں کر لیں۔ تھوڑا سا کالامنگ ان پر چھڑک کر کھانے کا لطف آ جاتا ہے۔  
پیاز براؤن کر کے سکھا کر رکھی جاسکتی ہے اور اگر آپ پسند کریں تو بازار میں تلی ہوئی پیاز بھی دستیاب ہے۔ اسی طرح کھن اور کھن کراکچ کی بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔  
ٹماٹر مچھے نہ ہو جائیں اس لئے ستے داموں میں دستیاب کر لیں۔ ان کی پوری بنا کے محفوظ کر لیں۔

آپ روزوں میں اضافی کام سے بچنا چاہتی ہیں تو پھر نئے سرے سے گھر کا جائزہ لیجئے۔ ہر چیز تو بدلتی نہیں ہوگی یا وہ نئی تیار ہو سکتی ہی کافی نہیں۔  
کیا کفشز بدلنا ہوں گے؟ کیا پردے صرف دھلائی کے بعد تازہ



استعمال ہو جائیں گے؟ یا نئے سلوانے پڑیں گے؟ یا تیار پردے خریدنے کا تجربہ کریں گی؟ اگر آپ روزانہ کی صفائی کے معمولات میں جالے صاف کرنا شامل کر لیں گی تو بہت زیادہ کام ایک دن نہیں کرنا پڑے گا۔ پورے گھر اور خصوصاً صحت پر، الماریوں کے کونوں پر کہیں



سفیذ زیرہ بیون کر ایک علیحدہ شیشی میں رکھ لیجئے یہ آپ کو مختلف چائٹوں اور کھانوں پر چھڑکنے کے کام آتا ہے۔  
کچھ کام رمضان ہی میں کرنے کے ہوں گے مثلاً بیسن گھول کر رکھنا، آلو، پیاز، گوہی اور بیگن کے قتلے کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دینے سے یہ کالے نہیں پڑتے۔  
سحری کے لئے کچھ سالن پکا کر فریز کئے جاسکتے ہیں جیسے آپ کی فیملی پسند کرتے مثلاً لوکی گوشت، تورمہ، کوفتوں کا سالن بھی اور کچے کوفتے پانی میں ابال کر یاٹل کر ایک کنٹینر میں ذخیرہ کئے جاسکتے ہیں۔  
ماہِ رمضان سے پہلے بدلتی ہوئی موٹی کیفیت اپنی قوت استطاعت اور توانائی کو دیکھتے ہوئے وقت کی مناسب تقسیم کر لیں۔ کبھی بھی چاند رات تک کپڑوں یا کھانوں کی تیاری اور انتظامات کو نہ ٹالیں۔ ورنہ سادھی مہارتوں کے لئے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ آپ سمجھنا اور معاملہ فہم ہیں یہ بات آج ثابت کر دکھائیں۔

فلک سے درود سلام آ رہا ہے

زباں پہ محمد ﷺ کا نام آ رہا ہے

حکومت سندھ کی ایوارڈ یافتہ

بہترین نعت خواں

تحريم منيبہ

شاہین رشید

ڈھائی سال کی عمر سے نعت خوانی میں اپنی آواز کا جادو جگانے والی تحريم منيبہ نہ صرف نعت خوانی میں ایک جانی پہچانی شخصیت ہیں بلکہ ریڈیو کی آر بے بھی ہیں۔ جنگجو بھی گاتی ہیں اور اکثر کمرشلز کے بیک گراؤڈ میں بھی ان کی آواز ہوتی ہے البتہ گانے کا انہیں شوق نہیں ہے چونکہ ان کی پہچان نعت خوانی سے تو ایسی حوالے سے ان سے ہوتی ہے لیکن پہلے ان کا تعارف ہو جائے۔

تحريم منيبہ 21 جون 1989ء میں کراچی میں پیدا ہوئیں ان کے بڑوں کا تعلق انڈیا سے ہے ان کے والد سید آذین ہیں۔ تحريم منيبہ جب ایک دن کی تھیں تو معروف نعت خوان محترمہ منيبہ شيخ صاحبہ نے انہیں گود لے لیا تھا اور حقیقت تحريم منيبہ شيخ کی بھانجی کی بیٹی ہیں اور چونکہ منيبہ شيخ صاحبہ نے تحريم کو ماں اور باپ بن کر پالا محترمہ منيبہ شيخ صاحبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں اور 80 کی دہائی کی نامور اور صاحب طرز نعت خوانی میں ان کا شمار ہوا، آج بھی میلاد کی کوئی سرکاری یا نجی تنظیم ان کی محفلت کے بغیر ادھوری لگتی ہے۔ عربی، فارسی اور اردو زبان پر دسترس رکھنے والی اس جستی کو پرائز آف پرفارمنس بھی دیا گیا۔ تحريم ان کی بھانجی ہیں اس لئے وہ اپنے نام کے ساتھ منيبہ لکھتی ہیں۔ ان کی ایک چھوٹی بہن اور ایک چھوٹا بھائی ہے۔ تحريم کی تعلیمی قابلیت CA ہے۔

”کب سے نعت خوانی کر رہی ہیں اور کب احساس

ہوا کہ آواز سرنیلی ہے؟“

”ڈھائی سال کی تھی تب سے نعت خوانی بھی کر رہی ہوں اور تلاوت بھی





کر رہی ہوں۔ میرے گلے میں ہرے، میری آواز بھی اچھی ہے۔ حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے لئے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔ خود سے تو کبھی کوئی کوشش نہیں کی اللہ تعالیٰ نے ہی درواج پیدا کئے۔

”ڈھائی سال کی عمر میں کوئی نعت پڑھی تھی؟“

”جی ہاں نعت ریڈیو پاکستان سے پڑھی تھی فارسی کا کلام تھا جان محمد قدسی نے لکھا ”ترجمہ سید کی مدنی العربی“ لوگ حیران تھے کہ ڈھائی سال کی بچی نے فارسی کی نعت پڑھ ڈالی اور بہت خوب پڑھی تو اتنی واہ واہ تھی کہ آج بھی لوگ یاد کرتے ہیں الحمد للہ۔“

”گرمسلمان، مبارک اور عید میلاد النبی میں بہت مصروف رہی ہوں کیا؟“

”نعت خوانی چونکہ میرا پیشہ ہے اس لئے سب دن تلاوت ہوا یا رمضان ہو یا سال کا کوئی بھی دن ہو میں اپنے آپ کو مستقل مصروف ہی سمجھتی تھی۔ میں بہت کم گھروں میں میلاڈ پڑھتی ہوں، ان لوگوں کے یہاں جہاں میں بھی پڑھنے سے جانتے والے ہوں، میرے قریب ہوں یا بہت اصرار کرتے ہوں۔“

”کبھی سرکاری سطح پر بلائی گئیں، کوئی ایوارڈ ملا؟“

”ایوان صدر میں میلاڈ پڑھی تین چار بار، امی کے ساتھ گئی تھی، باقاعدہ ملاوہ آیا تھا، حکومت سندھ نے بہترین نعت خوان کا ایوارڈ دیا تھا، جب میں سترہ سال کی تھی اور یہ پورے سندھ کی بہترین نعت خوان کا ایوارڈ تھا۔“

”نعت خوان ایک اچھا گلوکار بھی ہو سکتا ہے۔ اس

جانب رجحان ہوا یا پابندی تھی؟“

”نعت خوان اور گلوکاری میں صرف موضوع کا فرق ہے آواز تو وہی ہوتی ہے۔ سب کسی نے نہیں کیا، بس اپنے طور پر ایسا نہیں کیا اور امی نے بھی ایسا نہیں کیا تو میں

کیوں کروں۔ مجھے اللہ نے میری ماں کا اتنا بڑا فیض دیا ہے تو میں کبھی بھی گلوکاری کی طرف نہیں جاؤں گی۔ ویسے میں کمرشلز و اس اور آرٹسٹ ہوں۔ جتنے بھی مشہور رہا ہے میں کو آپ ویڈیو اور ٹی وی پر جتنے ہیں ان کے دستخط میں نے گائے ہیں۔ بھلاں چیزوں کا شوق ہے جو کہ پورا ہوتا رہتا ہے۔“

”حمد و نعت پڑھنے اور تلاوت کرنے

کی جو سعادت حاصل ہوئی اس کے

مخبرے میں یہی کہوں گی کہ اللہ کا کرم

تھا، احسان تھا اور اتفاق بھی تھا۔“

”کس کا کلام زیادہ پڑھتی ہیں؟“

”امی نے اساتذہ کے کلام پڑھے، میں بھی انہی کا کلام پڑھتی ہوں۔ میں نے کبھی خاص کلام کا مجموعہ کلام لے کر کلام کا انتخاب نہیں کرتی، اب چونکہ میں ایک مختلف انداز میں نعت پڑھنا شروع کر رہی ہوں تو خود ہی حمد بھی لکھتی ہوں اور نعت بھی۔“

”رمضان المبارک میں کتنی نعتیں پڑھتی ہوتی ہیں؟“

”افطار گھر پر کرتی ہیں، چینل پر یا کسی اور جگہ۔“

”رمضان المبارک میں تو ریڈیو اور ٹی وی میں ہی رہی ہوں ان کی موقع

نہیں ملتا کہ سحری یا افطار کھیں باہر جا کر کروں، انہوں نے بتایا ہے کہ گھر والوں کے ساتھ ایک بھی سحری اور افطاری نہیں ہو پاتی۔ اس بار سوچا ہے کہ گھر والوں کو ضرور ٹائم دوں گی اور کوئی ایک سحری اور افطاری گھر پر بھی اور گھر سے باہر بھی کروں گی۔“

”عید کس طرح مناتی ہیں؟ گھوم پھر کر یا پھر سو کر؟“

”گھر والوں کے ساتھ ہی ٹائم گزارتی ہوں خواہ یہ گھر پر گزرنے یا گھر کے باہر۔“

”آج کل کوئی ایف ایم سے وابستہ ہیں اور

انٹرنیٹ کے اس دور میں کبھی ڈالنا کا دسترخوان یا

دیگر میگزین پڑھنے کا موقع ملا؟“

”سہ ایف ایم کے ساتھ کام کر رہی ہوں الحمد للہ ڈالنا میگزین کا کچھ حصہ پہلے ہی وی لیکٹر کے طور پر کام کر رہی تھی۔ اب بڑیک لیا ہے میں نے انشاء اللہ جلدی دوبارہ شروع کروں گی اور جہاں تک میگزین کی بات ہے تو انٹرنیٹ پر لوگ گھنٹوں ضائع کر دیتے ہیں مگر کام ایک بھی ڈھنگ کا نہیں کرتے۔ ایسے دور میں میگزین میرے خیال میں کم وقت میں بہت بہتر اور کام کی بات ڈیلیور کرنے میں سب سے اہم اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے اور ڈالنا کا دسترخوان جیسے میگزین یقیناً پڑھنے والی خواتین کو وہ مواد فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور شاید اس کا انہیں علم بھی نہیں ہے، خواتین اور لڑکیوں کو میرا ایک ہی مشورہ ہے کہ جہاں وہ ہیں جیسے بھی رہیں، پڑھیں، پڑھیں، پڑھیں اور اس پر عملیں۔ نانا کے بچے لڑکی ہوئے اسرار لکھی پڑھیں۔ آپ کو نہیں معلوم کہ کب اور کہاں سے آپ کو معلومات کا خزانہ مل جائے اور کتنے اچھے اور اعلیٰ میں تعلیم انسان کا زیور ہوتی ہے۔“

”اور آخری سوال کہہ سکتی ہیں بارے میں کیا سوچا؟“

”انشاء اللہ ضرور کروں گی، اللہ مالک ہے۔“





## ماہِ صیام میں بچوں کی مصروفیات

میرہ عادل

میرہ عادل

بچوں کی اسکول کی چھٹیاں ہیں۔ گرمیاں بھی شروع ہو چکی ہیں۔ اکثر بچے ان دنوں بورے اور کھجور کا اظہار کرتے نظر آ رہے ہیں۔ کئی بچے چمچے اور کڑے ہو کر ماؤں کو خاصا پریشان بھی کرتے ہیں۔ کچھ ہی دنوں میں ماہِ صیام کا آغاز بھی ہونے والا ہے۔ ماہِ صیام کے بابرکت مہینے میں مقررہ وقت پر نماز پڑھنے اور قرآن کریم کی تلاوت کرنے کے بعد بقیہ وقت میں اکتائے ہوئے رہتے ہیں۔ اس صورتحال کا ایک بہترین راستہ یہ ہے کہ بچوں کو مصروف کر کے ان میں مصروف رکھا جائے۔

### بیک نئی سرگرمی

بچوں کو روزانہ کچھ نیا سکھایا جائے یا کسی مختلف سرگرمی میں مصروف رکھا جائے تو بچے خوش محسوس کرتے ہیں ان کے لئے آپ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیں کہ کس دن کیا سکھایا جائے مثلاً ایک دن فونک شیٹ سے بننے والے پری، پھول، موہاگل پاؤنج وغیرہ سکھائیں۔ دوسرے دن گنٹ پینٹنگ سکھائیں کہ گنٹ کو کس طرح پیک کر کے رہن سے باندھ کر رہن کے پھولوں سے سجایا جاتا ہے۔ اسی طرح دیگر دنوں میں پتھر، بیک بنانا، ہلاک پرنٹ کرنا، فینس لفافے بنانا، پینٹنگ کرنا، مختلف چاٹ بنانا، لمبرک پینٹنگ کرنا، سلاڈ بنانا، کاغذ سے مختلف اشیاء بنانا وغیرہ۔ غرض اس طرح بچے مصروف بھی رہیں گے اور خوش بھی رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کو یہ بھی سکھایا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی بنائی اشیاء میں سے کچھ

### دعا لیں اور احادیث یاد کروائیں

روزانہ اپنے بچے کا آغاز دعا سے کیجئے۔ مسنون دعائیں مثلاً کھانے سے پہلے کی، دودھ پینے کی، کھانے کے بعد کی، سفر کی دعا اور واہش روم سے باہر آنے کی دعا کے علاوہ دیگر دعائیں روزانہ بچوں کو دہرائیں اور پڑھائیں اور پھر یاد کرنے کی تلقین بھی کریں۔ اسی طرح روزانہ ایک حدیث بھی سنائیں۔ حدیث کا مضمون سمجھائیں۔ وہ حدیث، احادیث کے جس مجموعے سے لی گئی ہو اس کا نام بھی بتائیں۔ دوسرے یا تیسرے دن بچوں سے بیس۔ لیکن انداز ایسا ہو جیسا کسی کو نرس شوکا ہوتا ہے تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے۔ چیتنے والے بچوں کو کچھ چھوٹے ٹھکانے دیتے مثلاً کہانی کی کوئی کتاب، اسٹیشنری میں سے کچھ یا تازہ پھل تاکہ اس صحت مند سرگرمی سے صحت بخش طرز زندگی کا اسلوب متعین ہو سکے۔

### تجوئز نمبر 1

گھر پر ایک سرگرمی قائم کیا جاسکتا ہے اس کے لئے خاندان اور بڑوں کے بچے شامل کر لیں۔ بچوں کے دوستوں کو بھی اپنے سرگرمی میں مدعو کیجئے۔ اکثر بچے اپنا وقت ٹی وی، کمپیوٹر، موبائل یا سوکر گزارتے ہیں۔ لہذا ایک مثبت سرگرمی کا سبب خیر مقدم کریں گے۔ یہاں بچوں کو ہر روز کچھ نیا سیکھنے کا موقع ملے گا۔ اس میں بچوں کی پسند کے کھیل اور مقابلے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

دین میں چند سرگرمیوں سے متعلق درج ہے۔ ان سے یقیناً بچے بہت لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ بہت کچھ سیکھیں گے بھی جو ان کے لئے دنیا و آخرت میں بھلائی کا غنیمت ہے گا اور وہ ذمہ دار شہری بن سکیں گے۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

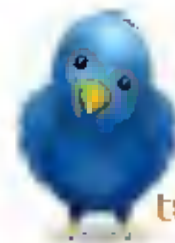
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ادپر کا آدھا حصہ کاٹ لیجئے۔ بچے کے حصے میں دو چھوٹے چھوٹے  
سوراخ کر دیں اور کھاد ڈال کر بیج ڈال دیں۔ اس طرح ان میں  
پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بچے اس طرح باغبانی سے متعلق بھی تھوڑا  
جان جائیں اور خالی بوتلوں کا استعمال بھی سیکھ لیں گے۔ اسی طرح  
فروت اور کنڈینڈ ملک کے خالی ٹین کا ڈھکن کاٹ کر کھاد بے موڈ کر  
دھو کر خشک کر کے اس پر گھٹ بھر یا کپڑا چپکا کر اس کو پین ہولڈر کی طرح  
استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹیڑا ایک دودھ کے خالی ڈبوں کا ادپر کا حصہ کاٹ  
کر دھو کر خشک کر کے اس پر باہر گھٹ بھر چپکا دیں۔ اب پنڈل بنانے  
کے لئے ادپر کی جانب دودھ سوراخ کر کے رہن باندھ لیں۔ اس طرح  
پنڈل بن جائے گا جس طرح پنڈلیک میں بنتا ہے۔ اب اس میں ٹافیاں،  
چاکلیٹ، غبادے وغیرہ ڈال کر اپنے دوستوں کو اور ساتھ کسی غریب  
بچے کو بھی تحفے میں دے سکتے ہیں۔

مقابلے

بچوں کے روزانہ مختلف مقابلے کرائیں۔ قرأت، نعت، کھیلوں کا  
مقابلہ، ملی نغمے، تقریر، بیت بازی، الٹی کتنی گننا، شہروں کے نام بتانا،  
اسلامی معلومات کا کوئز وغیرہ فریضہ روزانہ کوئی ایک مقابلہ کروا کر  
بچوں کو انعام دیئے جائیں تاکہ وہ جوش و خروش اور دلچسپی سے مقابلوں  
میں حصہ لیں۔

امید ہے بچے ان تمام سرگرمیوں میں خاصے جوش و خروش کا مظاہرہ کریں  
گے۔ مصروف اور خوش بھی رہیں گے اور ماڈل کو جگ بھی نہیں کریں گے۔  
بچوں کو ان تمام سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ بچوں کو روزانہ تھوڑی دیر مذہبی تعلیم  
بھی دینی مثلاً انعام کی انجیل، روزے کی روح، جنتوں انعام، زکوٰۃ، ملی  
عمادات وغیرہ۔ ان بچوں کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے انداز بیاں بہت  
آسان اور دلچسپ ہونا چاہئے۔ انعام کے لئے یادگار رہے گا۔



کسی غریب بچے کو تحفے میں ضرور دیں یا جو کھانے کی اشیاء اپنے ہاتھ لے کر  
لیکھی ہیں ان کو بنا کر کسی دن انظار میں کسی غریب بچے کو دے کر لیں۔ اس سے  
آپ کو بے شمار عافیتیں ملیں گی۔

سیر و تفریح

روزانہ یا ہفتے میں ایک یا دو بار بچوں کو مختلف جگہوں پر تفریح یا سیر کے لئے  
لے جائیں۔ قرعین پارک، چڑیا گھر، عجائب گھر، ساحل سمندر یا کسی اور  
جگہ۔ لیکن ہوتا اپنے ساتھ ملازمین کے بچوں کو بھی لے جائیں اس سے  
بچوں کو مسادات اور ایثار کا عملی مظاہرہ دیکھنے کا موقع ملتا ہے اور بڑے  
ہونے پر بھی ایسے بچوں میں احساسِ قافرا یا احساسِ برتری کے بجائے  
انسانیت کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ رمضان المبارک میں بھی  
خریداری کے لئے جائیں تو اپنے بچوں کے ہمراہ غریب و مستحق بچوں کے  
لئے بھی کچھ نہ کچھ خرید لیجئے۔ عموماً زکوٰۃ کے پیسوں سے خواتین کپڑے خرید  
کر دیتی ہیں۔ کیوں نہ اس دلدادہ غریب بچوں کو ان کی پسند کے ملبوسات  
خرید کر دینے جائیں۔ اس طرح بچوں کو یہ عملی درس بھی ملتا ہے کہ ہمارے  
پیسوں میں خدا نے مستحق افراد کے لئے بھی حصہ رکھا ہے اور ہمیں ان سے  
بھی برابری کی بنیاد پر اسی طرح کا سلوک کرنا ہے۔ اس طرح بچے کسی کو  
اپنے سے کمتر نہیں سمجھیں گے۔

کہانی، جملے بنانا

بچوں کو کہانیاں سنائیں کرنے میں بہت مزہ آتا ہے۔ لیکن بچوں کی عمر اور  
ذہنی میلان کی مناسبت سے اس سلیب کو آسان اور دلچسپ ایسے بنایا  
جاسکتا ہے کہ آپ نے آغاز کیا کہ "ایک دلدادہ کا ذکر ہے ایک بچہ تھا جس  
کا نام شہر یار تھا، اسے پڑھنے کا بہت شوق تھا" ... اب آگے بچوں کو کہیں  
کہ وہ اس کہانی میں ایک ایک جملہ شامل کرتے جائیں۔ اس طرح بچوں

تاکارہ اشیاء سے بنانا

گھر میں موجود فالٹو اور بے کار اشیاء کو کوئی کارآمد اشیاء بنانا  
سکھائیے مثلاً منرل والر کی ایک پلاسٹک کی ڈبہ کو پلاسٹک کی ڈبہ کی بوتل کا



# میرا پہلا روزہ

ہاشمور ہونے کے بغیر انسان اپنی زندگی میں جو بھی پہلا کام کرتا ہے وہ اسے ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کے ناطے والدین چھوٹی عمر سے ہی قرآن پڑھنے، نماز پڑھنے اور روزہ رکھنے کی تربیت شروع کر دیتے ہیں اور رمضان المبارک کی آمد پر جب بچہ اپنے گھر کا نہ ہی ماحول دیکھتا ہے تو پھر اس کا بھی دل چاہتا ہے کہ میں بھی اس ماحول کا حصہ بنوں۔ چنانچہ جب وہ پہلا روزہ رکھتا ہے تو اسے ایک خاص قسم کی خوشی ہوتی ہے اور اسی لئے اسے اپنا پہلا روزہ ہمیشہ یاد رہتا ہے۔ ذیل میں نامور ستاروں اور سماجی شخصیت بقیہ ایڈیٹر صاحبہ کی یادداشت رقم کی جارہی ہیں آپ بھی پڑھیے۔

## امینہ بقیہ ایڈیٹر



”ارے اتنی پرانی بات؟ کس زمانے میں مجھے آپ نے کہیں مگر بچپن کی بہت سی باتیں کہیں ہیں جو ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔ میں بچپن میں بہت شرارتی ہوا کرتی تھی، لڑکوں والی حرکتیں تھیں۔ میری گلی محلے میں لڑکوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے ہی بچپن گزر گیا۔ ہمارے گھر میں نماز، روزے کو بہت پابندی کے ساتھ سرانجام دیا جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اپنی صبح عمر تو یاد نہیں لیکن یہ ضرور یاد ہے کہ آٹھ نو سال کی عمر میں تو ضرور ہی رکھا ہوگا۔ ہماری اماں نے سحری کا بھی بہت اہتمام کیا تھا اور مجھے یاد ہے کہ روزہ رکھنے کی خوشی میں، میں سحری تک سوئی نہیں تھی اور سحری کر کے نماز پڑھ کر کھیلنے نکل گئی، پھر اسکول اور اسکول سے آ کر البتہ سوئی تھی۔ شام کو اٹھی تو اماں نے میری پسند کی کافی ساری چیزیں بنا کر رکھی ہوئی تھیں اور ہمارے زمانے میں تو پہلی روزہ کشائی میں پھولوں کے ہار پہنائے جاتے تھے اس لئے جو بھی لوگ میری روزہ کشائی میں آئے وہ پھولوں کے ہار لے کر آئے۔ ہمارا تو بچی تھو ہوتا تھا۔“

## روزہ جگن کا



”پہلے روزے میں میری عمر دس یا گیارہ سال کی ہی ہوگی اور بہت خواہش ہوتی تھی کہ میں بھی روزہ رکھوں مگر گھر والے اجازت ہی نہیں دیتے تھے۔ میں نے ضد کر کے روزہ رکھا۔ مجھے رمضان المبارک میں پہلی بار روزہ رکھنا بہت پسند ہے۔ ان دنوں میں باقاعدگی سے روزے رکھتی ہوں اور افطار دین بھی خاص اہتمام کرتی ہوں اور روزے کے ہر دن کو انجوائے کرتی ہوں۔“

## نوشین شاہ



”پہلا روزہ یہی کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں رکھا ہوگا۔ مجھے یاد ہے کہ سحری تو میں نے نارمل ہی کی تھی کیونکہ سحری میں زیادہ کھایا نہیں جاتا اور نہ ہی کوئی اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہاں افطاری میں خوب اہتمام ہوا تھا کیونکہ گھر میں سب ہی خوش تھے کہ ان کی لاڈلی نے روزہ رکھا ہے۔ میری دوستوں کو بھی بلایا گیا تھا اور خاندان کے بڑے بھی آئے تھے، بہت رونق تھی، کوئی خالی ہاتھ نہیں آیا تھا، سب میرے لئے کچھ نہ کچھ لے کر آئے تو جو مجھے اچھے لگے میں نے رکھ لے اور باقی میں نے سنبھال کر رکھ لے کہ جب میں بڑی ہو جاؤں گی تو انہیں استعمال کروں گی۔ پہلی روزہ کشائی کے بعد سے آج تک کوشش کرتی ہوں کہ روزے پورے رکھوں گی۔ کبھی کبھی نہ کہیں کوتاہی ہو جاتی ہے۔ اللہ مجھے معاف کرے۔“

## ماورا حسین



”جی جی بالکل یاد ہے کہ پہلا روزہ کب رکھا تھا، سات سات سال کی عمر میں رکھا تھا۔ امی نے بہت اہتمام کیا تھا۔ مجھے عادت ہے کچھ نہ کچھ کھانے پینے کی تو بس امی کو یہی یاد تھا کہ یہ کچھ کھانا نہ لے، مجھے پانی پینے کی بھی بہت عادت تھی اور میں بار بار پانی کی طرف ہاتھ بڑھاتی تھی تو امی یاد دلاتی تھیں کہ آپ کا روزہ ہے۔ بہت حفاظت کی تھی انہوں نے، ان کی کوشش تھی کہ میں کسی طرح سوکر اپنا وقت گزار دوں۔ خیر افطار کے وقت بہت مزہ آیا تھا۔ مجھے یاد ہے پنے چاٹ، سو سے اور پیٹھے وہی بڑے بنے تھے اور میری امی جان نے جلیبیاں دودھ میں ڈال کے کھلائی تھیں جسے میں نے شوق سے نہیں مگر مروت میں کھا لیا تھا۔ اس طرح سے میرا پہلا روزہ تو بڑا یادگار تھا کم از کم میرے لئے۔“

## عائشہ عمر



”مجھے یاد ہے کہ جس دن میں نے پہلا روزہ رکھا تھا اس دن میری امی سائے کی طرح میرے ساتھ رہی تھیں کہ میں کچھ کھانوں، غلطی سے پانی نہ پی لوں، بہت حفاظت کی گئی اور اس بات پر بھی زور دیا گیا کہ تم سو جاؤ میں افطار کے وقت اٹھا دوں گی۔ خیر جیسے تیسے کر کے دن گزارا اور افطار کے وقت دسترخوان پر اپنی پسند کی چیزیں دیکھ کر تو بس مت پوچھیں کسی طرح وقت گزرا۔ افطاری ہمیشہ یاد رہے گی کیونکہ امی نے کچھ لوگوں کو بلایا ہوا تھا جنہوں نے مجھے بہت اچھے گفتگوں دیئے۔“

## شہروز بھڑواری



”والدین کی اکلوتی اولاد ہونے کی وجہ سے بچپن سے لے کر اب تک خوب ناز اٹھوار ہا ہوں مگر والدین کی بہترین تربیت نے مجھے بگڑنے نہیں دیا۔ گھر میں سب ہی نماز روزے کے پابند تھے تو بھلا میں کیسے نہ ہوتا، آٹھ سال کی عمر میں پہلا روزہ رکھا، گھر کا پہلا بچہ تھا اس لئے سحری پر بھی بہت اہتمام کیا گیا، میں نے اپنی پسند کی چیزیں بکوائیں اور افطار میں تو خیر بہت زیادہ اہتمام تھا، کیونکہ خاندان کی اہم شخصیات کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ دونوں ماسوں جاوید شیخ اور سلیم شیخ ہی سب پر بھاری تھے۔ میں نے نیا ڈریس بنوایا۔ امی نے اپنے ہاتھوں سے

# کھجور... جنت کا میوہ

اس سے سحری کریں اور افطار بھی

حکیم راحت نسیم

کھجور بہت ہی مفید میوہ ہے۔ اس سے سحری اور افطار کا میوہ ہے۔ اس میں ایک کیمیائی جوہر Invertase ہوتا ہے جو اس کی جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ ہمارا جسم قوری طور پر کھجور ذرا پیٹھیں کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔

## پھیٹ کے امراض

قبض جیسے ام الامراض کہا جاتا ہے اسی طرح پیش اور دیگر پھیٹ کی بیماریوں جی کہ بچوں کے پھیٹ میں کیڑے ہو جانے پر بھی کھجور کھلانے سے افادہ ہوتا ہے۔ قبض کشا پھل ہے۔

## کھجور کی کافی

کھجور کی گٹھلیوں کو بھون کر کافی کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔ یہ گردے، پتے اور آنٹوں کی تکالیف میں مفید ہے۔

## زچگی کے درد

کھجور میں موجود آئرن یعنی فولاد ماں بننے والی خاتون کو بے پناہ توانائی اور زچگی میں آسانی دیتا ہے۔

آپ جانیں تو ان کا نام کے ساتھ کھجور کھائیے اسی مقصد کے لئے کھجور کے تاجروں نے کھجور کی کھجور لوزان میں ہادام بھر کے ایک اور توانا ڈاکٹر پیش کیا ہے جو طلباء و طالبات کے ملازمین اور اس کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

## کھجور کا استعمال کیا پیٹھیں کے مریضوں کے لئے

### مضریا مفید؟

ذیابیطس نامیپ ٹو والے افراد اگر روزہ رکھتے ہیں تو انظار سے پہلے شوگر ٹیسٹ کرنے والے آلے سے اپنی شوگر لیول چیک کریں اگر 100 یا 110 شوگر ہے تو یہ نازل ہے۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر ایک کھجور کھانا تجویز کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کیونکہ کھجور میں قدرتی مٹھاس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو ذیابیطس کے مریضوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہئے۔

کچھ میں پوٹاشیم کی زیادہ مقدار مریض کی کمزوری اور دل کے لئے مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”جس شخص نے صبح نہار منہ کھجور کے 7 دانے کھائے ان کو اس دن میں نہ تو کسی زہر سے اور نہ ہی کسی جاود سے نقصان پہنچے گا۔“ حضرت ابن عباس سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم چند کھجوروں سے افطار فرمایا کر کے تھے۔ اگر تازہ کھجوریں نہ ہوں تو خشک کھجوروں سے افطار فرماتے۔ اگر یہ بھی نہ ہوں تو بسادہ پانی پی لیا کرتی تھے۔ (ترمذی، ابوداؤد)

## کھجور کے فوائد

کھجور جنت کا پھل ہے۔ اس میں بھر پور توانائی موجود ہوتی ہے۔ حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص اسے لے کر بہترین سحری کھجور ہے۔“ (ابوداؤد)

اس پھل میں انسان کی تمام غذائی ضروریات پوری کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسی لئے آپ ﷺ اسے بہترین سحری قرار دیتے تھے۔

## کھجور امراض قلب میں شفا کا ذریعہ

کھجور دل کی کمزوری کے علاوہ دیگر بیماریوں کے لئے اکسیر مانی گئی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ستر قلب (دل کا پھیلاؤ) کے کچھ مریضوں کو کھجوریں کھلائیں اور چند ماہ بعد میڈیکل ٹیسٹوں سے حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ ان کے پھیلے ہوئے دل پھر سے سکڑ گئے اور توانا ہو گئے۔ اس کے بعد سے عرب ملکوں میں دل کے امراض میں جتلا مریضوں کے لئے سات گجہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر کھلانے کی تدبیر آزمائی جانے لگی۔

## پینے اور گلنے کے امراض

یہ بلغم ڈھیلا کر کے کھانے اور سینہ صاف کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہے۔

کھجور کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، عراق، پاکستان، انڈیا، سری لنکا، چین اور روس میں بھی ہوتی ہے۔ یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھجور میں پروٹین، چونا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے۔

غذائیت	تکمیلات اور وٹامن
پروٹین 2.5 فیصد	نیکلیئم 120 ملی گرام
فی 15.3 فیصد	فاسفورس 50 ملی گرام
روغنیات 0.4 فیصد	آئرن 7.3 ملی گرام
تکمیلات 2.1 فیصد	وٹامن C 3 ملی گرام
ٹانہر 3.9 فیصد	توانائی 317 کیلو ری
نشاستہ 75.8 فیصد	وٹامن B 0.1 ملی گرام



## ذائقے کی دنیا پہ راج کرتا آم

آم کی فصلیں تیار ہوئیں اب سائنسی تجزیہ پڑھئے

آج کل آم کا موسم ہے۔ ملک کے جنوبی علاقے میں آم کی فصلیں تیار ہو چکی ہیں۔ یوں جون، جولائی سے نصف ستمبر تک پھلوں کا یہ بادشاہ ذائقے کی دنیا پر راج کرے گا

سیارنی وٹامن A کی مقدار اور شرح 3907	
دھری وٹامن A کی مقدار اور شرح 2765	
غلام محمد والا وٹامن A کی مقدار اور شرح 1911	
نجرنی وٹامن A کی مقدار اور شرح 3013	
لنگڑا وٹامن A کی مقدار اور شرح 878	
مالدا وٹامن A کی مقدار اور شرح 823	
الماس وٹامن A کی مقدار اور شرح 590	



تک پائی گئی جو بہت زیادہ ہے۔ آم کی دھری قسمیں جن میں سیارنی، دھری، غلام محمد والا، نجرنی، لنگڑا، مالدا، الماس بھی ہیں ان میں وٹامن A کی زیادہ مقدار ہے۔

**100 گرام آموں کی شرح مقدار اور غذائیت**

اس اعتبار سے سائنس کی نظر میں یہ ایک نہایت قابل قدر پھل ہے۔ صحت کی برقراری کے لئے وٹامن A کی ضرورت اور اہمیت مسلم ہے۔ یہ وٹامن آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

اسی طرح جلد کے خلیوں کی مناسب ساخت اور کارکردگی کے لئے بھی بے حد ضروری ہے اس کی کمی سے جلد پر دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ آم کھانے سے قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اس طرح ہم کسی بھی امراض کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ نئی نئی بننے والی خواتین کے لئے اور بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

ماہرین غذائیت کے مطابق صحت کی برقراری کے لئے ہمیں روزانہ پانچ ہزار بین الاقوامی یونٹ تک وٹامن A درکار ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ وٹامن کیروٹین بھی کہلاتا ہے۔

روایت ہے کہ سکندر اعظم پہلا غیر ملکی تھا جو آم سے متعارف ہوا۔ یہ بھی مشہور ہے کہ وادی سندھ میں اپنے قیام کے دوران اس نے آم کا باغ بھی لگوا دیا تھا۔ ہندوستان میں سلطنت مغلیہ کے قیام کے ساتھ ہی اس پھل کو شاہی سرپرستی حاصل ہو گئی تھی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس پھل نے مغلوں کے بھی دل جیت لئے تھے۔ شہنشاہ جہاںگیر نے اپنی خود نوشت میں اسے بہترین پھل قرار دیا ہے۔ اس نے اپنی سوانح عمری ترک بابری میں آم کی اقسام بھی درج کی ہیں۔ شہنشاہ اکبر کو بھی آم سے بے حد لگاؤ تھا چنانچہ اس نے صوبہ بہار کے قریب آموں کا بہت بڑا باغ لگوا دیا جس میں آم کے ایک لاکھ درخت تھے۔ یہ باغ اسی نام پر لاکھ باغ کے نام سے مشہور ہوا۔

آم سائنسی نظریے کے مطابق کیسا پھل ہے؟

سائنس کی زبان میں یہ پھل *Mangifera Indica* کہلاتا ہے۔

یہ وٹامن A سے بھرپور پھل ہے۔

آم کے مکمل تجزیے سے ثابت ہوتا ہے کہ اس میں مجموعی غذائی اجزاء کے وٹامن A وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان میں لگائی آموں کی 11 اقسام کے 39 نمونوں کے تجزیے سے پتا چلا کہ انورٹول میں کیروٹین کی مقدار 6078 (بین الاقوامی یونٹ)



## پہلے صحت پائیے

دانا کے خانا اور کھانے پر لیسٹرول میں کمی کرتا ہے

چنے کی مقدار میں کمی اور سفید چنے کی مقدار میں اضافہ سے چکنائی اور ذیابیطس میں کمی آتی ہے۔ اس کے علاوہ چنے میں موجود فائبر اور کم گلائیسیک انڈیکس رکھتی ہیں۔ اسی میں مشورہ ہے کہ روزانہ 100 گرام چنے کھائیں۔

دوسرے دماغ کے لیے بہت عمدہ غذا ہے۔ اس میں موجود چکنائی اور ذیابیطس میں کمی آتی ہے۔ اس کے علاوہ چنے میں موجود فائبر اور کم گلائیسیک انڈیکس رکھتی ہیں۔ اسی میں مشورہ ہے کہ روزانہ 100 گرام چنے کھائیں۔

**چنے کی مقدار میں کمی اور سفید چنے کی مقدار میں اضافہ سے چکنائی اور ذیابیطس میں کمی آتی ہے۔** اس کے علاوہ چنے میں موجود فائبر اور کم گلائیسیک انڈیکس رکھتی ہیں۔ اسی میں مشورہ ہے کہ روزانہ 100 گرام چنے کھائیں۔

دوسرے دماغ کے لیے بہت عمدہ غذا ہے۔ اس میں موجود چکنائی اور ذیابیطس میں کمی آتی ہے۔ اس کے علاوہ چنے میں موجود فائبر اور کم گلائیسیک انڈیکس رکھتی ہیں۔ اسی میں مشورہ ہے کہ روزانہ 100 گرام چنے کھائیں۔

### چنا گوشت کا بہترین نعم البدل

گوشت قیمتاً مہنگا ہوتا ہے اور اس ہوشربا مہنگائی میں ہر طبقہ اسے خریدنے یا استعمال کرنے کا تحمل نہیں ہو سکتا، اگر آپ کو چنے کی شکل میں خاطر خواہ پروٹین اور گوشت کا متبادل ذریعہ مل جائے تو اس میں موجود نباتاتی پروٹین صحت مند چکنائی بھی فراہم کر دیتی ہے، چنانچہ چنا محفوظ ترین نباتاتی پروٹین ہے۔

### ذیابیطس کی روک تھام

چنے اور دیگر دالیوں کھانے والے ذیابیطس نامیہ 2 کا شکار نہیں ہوتے۔

اگر آپ وزن کم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہوں چنے میں فائبر اور پروٹین کی کثیر مقدار موجود ہے، پھر اس کا گلائیسیک انڈیکس بھی خاص کم ہے۔ اسی بناء پر چنا وزن کم کرنے کے سلسلے میں بہترین غذا ہے۔ کیونکہ عموماً ایک پلیٹ چنا کھا کر آدھی بھر ہو جاتا ہے اور پھر گھٹنے دو گھنٹے سے زائد مدت تک بھوک نہیں لگتی۔ دراصل چنے کا ریٹے یعنی فائبر دیر تک آنتوں میں رہتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو مرد وزن دو ماہ تک چنے کو بنیادی غذا رکھیں وہ اپنا 8 پونڈ تک وزن کم کر لیتے ہیں۔ یاد رہے ایک پیالی چنے ابلے ہوئے یا ہلکے مصالحے میں کپے ہوئے پیٹ بھر دیتے ہیں۔

### چنے نظام ہضم میں معاون ہیں

اس سے فائبر کی مقدار نظام ہضم کو بھی تقویت دیتی اور مفید بناتی ہے۔ فائبر آنتوں کے بیکیٹریا کو مختلف تیزاب مہیا کر کے انہیں قوی بناتا ہے۔ نتیجتاً وہ آنتوں کو کروز نہیں ہونے دیتے۔ انسان قبض اور دیگر ہاضمے سے متعلق بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

### ضد تکسیدی مادوں یعنی اینٹی آکسیڈنٹس کی فراہمی

انسانی جسم میں فری ریڈیکلز (مضر صحت اکسیجن سالمے) مختلف اعضاء کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس انہی سالموں کا توڑ کرتے ہیں جو مختلف صحت بخش غذاؤں میں ملتے ہیں۔ ان غذاؤں میں چنا بھی شامل ہے۔ جنوں میں مختلف اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً Myricetin، Caffeic Acid اور Camforal



## پرپیل ٹی... ایک نادر چائے

سیاہ کے ساتھ سبز اور اب کاسنی چائے

ماہرین صحت کے مطابق اس چائے میں Anthocyanin نامی ایک صحت مند جز پایا جاتا ہے جو دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بھارت کے نوکھائی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر بارواہ کے مطابق پرپیل ٹی میں بھاری مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو نہ صرف کینسر اور کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکنے میں مددگار ہوتے ہیں بلکہ خون میں موجود شوگر کی سطح کو بھی نارمل رکھنے میں اہم کردار نبھاتے ہیں۔

اس چائے میں کینین کی مقدار کم ہوتی ہے اور دیگر عام چائے میں کینین کی نسبت اس کا ڈاکٹھ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ فی الحال یہ نادر چائے کینیا سے سفر کرتے ہوئے بھارت کے شہر آسام اور پھر یقیناً ایک نہ ایک دن پاکستان میں بھی درآ مد ہوگی یا پھیلے کاشت ہوگی۔ اب چند ماہ بعد آپ کے ناشتے کی میز پر پرپیل ٹی اپنی جگہ آپ بنا لے گی۔

پذیرائی بخش ہے۔

یہ پرپیل ٹی اس وقت صرف کینیا میں دستیاب ہے جس کا ڈاکٹھ قدرے ٹھٹھا اور خوشبو لگی ہوتی ہے اور ماہرین کے مطابق یہ بھی بہت عمدہ خصوصیات رکھتی ہے۔ صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ رنگ بھی دیکھنے میں خوشگوار تاثر دیتا ہے اور خاصاً نسوانی تاثر دیتا ہے مگر یہ صرف خواتین کے لئے مخصوص نہیں ہے۔

نارمل سیاہ چائے تو ہم اور آپ دن بھر میں لگی پیالیاں پی جاتے ہیں اور یہ ہماری تواضع کی ایک مقبول رسم بھی بھاتی ہے۔ سبز چائے یعنی گرین ٹی کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں اور اکثر خواتین وزن کم کرنے کے لئے دن بھر لگی مار گرین ٹی پیتی ہیں لیکن اب آپ کو بتا رہے ہیں کہ گرین ٹی کا زمانہ ہو گیا ہے اب اس بات ہوگی تو پرپیل ٹی کی اور آپ اس کاسنی رنگ کی چائے کو بھی

Famous Urdu Novels  
http://famousurdunovels.blogspot.com



# ڈالدا کو کنگ آئل

## ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب



جاتے ہیں لیکن اب ہم جسمانی طور پر اسے متحرک نہیں رہے کہ اسے زیادہ تھیل اور وزٹ بھگم کھانوں کے وافر مقدار میں تناول کرنے اور ان سے حاصل ہونے والی کیلوریز کے استعمال کو یقینی بنائیں۔ لہذا اعتدال کو پیش نظر رکھا جائے اور بھاری خوری سے احتراز کیا جائے۔ اسی طرح عام دنوں کی طرح رمضان المبارک میں بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے تازہ اور خالص کھانے پینے کی اشیاء کو دسترخوان کی زینت بنائیں۔ بازار سے تیار اشیاء خور و نوش خریدیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہاں صفائی ستھرائی اور فروخت کی جانے والی اشیاء خور و نوش کو مناسب طریقہ پر فراڈ چیزوں کے انتخاب میں خصوصی احتیاط رکھیں۔ برسات اب دھکی چھپی نہیں رہی۔ ذرائع ابلاغ دیگر موضوعات کے علاوہ اپنے ناظرین اور قارئین میں صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ہم میں سے بیشتر افراد اس بات سے واقف ہیں کہ اشیاء خور و نوش کی خریداری میں معیار کے حوالے سے معمولی سی غفلت بھی ہماری یا ہمارے پیاروں کی صحت کو ناقابلِ تلافی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈالدا کو کنگ آئل کو خالص، معیاری اور صحت بخش تھیل ہے جو کہ ذائقہ اور صحت کے لئے دنیا بھر میں مقبول اور علاوہ سویا بین اور کولڈ آئل کا شاندار ایلیٹ ہے۔ اس میں شامل اضافی وٹامن D، A اور E ہمارے جسم کے خلاف قوتِ مدافعت کو مستحکم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد کی مرہم دہانتی، آنکھوں کی صحت اور ہڈیوں میں کالسیئم کے انجذاب کو بہتر بنانے جیسے عوامل کے لئے ضروری وٹامنز گھر گھر کی صحت اور بہترین نشوونما کے لئے انتہائی اہم قرار دیئے جاتے ہیں۔ ڈالدا کو کنگ آئل ایک لیٹر پاؤچ، ڈھائی اور پانچ لیٹرن کے علاوہ مختلف سائز سے چار لیٹر بوتل اور 10 لیٹر کین کی باسولت پیکنگ میں مناسب قیمت پر ہر جگہ باآسانی دستیاب ہے۔ آپ بھی ماہِ مبارک میں بلکہ سارا سال ڈالدا ایلیٹ شیلڈ کے تحفظ سے صحت کو یقینی بنائیں۔

تمام عالم اسلام کو دل کی گہرائیوں سے ماہِ رمضان مبارک ہو، دنیا کے ہر خطہ میں بسنے والے مسلمان شروع دن ہی سے اس بابرکت مہینے کا شاندار استقبال کر رہے ہیں۔ ماہِ مبارک کی برکتوں سے زندگی میں ایک کھار پیدا ہو جاتا ہے۔ ایمان اور احتساب کے جذبے سے سرشار روزہ داروں کے رویوں میں تغیر اور روزانہ کی ریاکاریاں نظر آتی ہے۔ اگرچہ عام دنوں میں مختلف افراد مختلف اسلوب کے حال معلوم ہوتے ہیں لیکن اس مہینے میں جسے دیکھتے ایکساری اور صبر کا دیگر محسوس ہوتا ہے۔ روزہ داروں کی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے ساتھ ساتھ عبادت کا خصوصی اہتمام ایسا روح پرور ماحول ترتیب دیتے ہیں کہ رشک آتا ہے اور ہم میں سے اکثر کی خواہش ہوتی ہے کہ سال بھر یہی سماں نظروں کے سامنے ہو۔ بہر حال یہ خواہش کبھی نہیں کہہ سکتے ہیں کہ ایک بار پھر یہ سعادت نصیب ہوئی۔ یقیناً اس کا ہر لمحہ قابلِ قدر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ روزہ محض ایک انسان کی ذات تک محدود عبادت کا نام نہیں بلکہ روزے کے لوازمات کا بڑا انحصار گردنوں کے افراد پر بھی ہے یعنی جھوٹ، چٹائی اور لڑائی جھگڑے جیسے عوامل سے اجتناب بھی روزے کے لوازمات میں شامل ہے جو کہ یقیناً اجر و ثواب کے علاوہ روزہ دار کی شخصیت کو بھی چار چاند لگا دیتا ہے۔ اسی طرح کسی صائم کا روزہ کھلوانے پر روزے کا اجر پانا اور ماہِ رمضان میں فرائض کا اجراء بڑھ جانے اور لو اعلیٰ پر فرائض جیسے اجر کی نوید نہ صرف بندگی سے جذبہ گفتوگویت دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے بلکہ روایتی مہمان نوازی اور حقوق العباد کی مزید بہتر انداز میں ادائیگی کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ عزیز واقارب، پڑوسیوں، مساکین اور مسافروں کے افطار کے اہتمام کی سعادت حاصل کر سکیں۔ ان مواقع کے لئے مخصوص روایتی کھانے ہمیشہ سرفہرست نظر آتے ہیں۔ جن میں پھلوں اور پتے کی چاٹ، پنشن اور ماش کے دہنی بڑے، پالک، پیاز، آلو اور بھری ہوئی مریچوں کے بکوزے ان کے علاوہ سوسے، جلیبییاں، رس ملائی، ربڑی، سحر میں آلو، قیہ اور روے میدے کے پراٹھے افطار میں لسی، سنتو اور مفرح مشروبات کو ترجیح دی جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ ہماری زندگی میں رونما ہونے والی دیگر بے شمار تبدیلیوں میں سے ایک بڑی تبدیلی بڑھتی ہوئی آسائشیں بھی ہیں۔ جنہیں ہم ہر کام کم وقت میں کر دینے کے لئے اپناتے ہیں اور خود کو ایک نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی ڈگر پر لے آتے ہیں۔ اس ماہِ مقدس میں ایسا وقت دیکھنے میں آتا ہے کہ چند روزوں کے بعد روزہ دار طبیعت میں گرائی، نظامِ ہاضمہ کی بے قاعدگی اور اس جیسی کئی تکالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وجہ یہی ہے جس کا تذکرہ کیا گیا کہ کھانے تو ہم وہی پسند کرتے ہیں جو کہ ہمیشہ سے افطار اور سحر کے لئے خصوصی طور پر تیار کئے

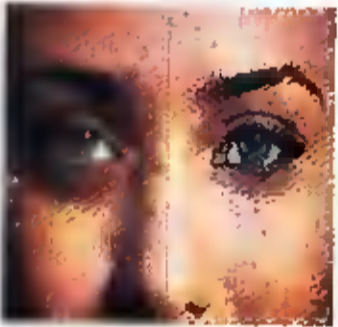




چہرے پر عرق کا راز  
عرق کا راز  
یہ وہا میں A، B، C اور E<sup>2</sup> پر مشتمل

ہاتھوں پر اس سے کر لیں۔ یوں ان کے ہاتھوں سے ڈرجنٹ کی مہک بھی نہیں آئے گی اور یہ دوا انہیں کسی کے ساتھ ساتھ گھرتے ہوئے محسوس ہوں گے۔

### میک اپ سے پہلے اور بعد...



کلیمزنگ اور ماسک کی اہمیت اپنی جگہ مگر میک اپ سے پہلے اور بعد میں عرق گلاب کا اپرے کیا جائے تو اس کی تاثیر تک تازگی و شگفتگی کا تاثر بخلا کر اور ہاتھوں سے اس کا استعمال سے چھائیاں اور کبھی کبھی ہاتھوں سے دھوئے جاتے ہیں۔ داغ و بچھے جاتے رہتے ہیں۔

### شربت گلاب

اس کے استعمال سے پیٹ کے ریاخ، گیس اور تخیری زیادتی کی صورت میں پیدا ہونے والے بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کی تیزی میں گلاب کے شوف آدھا چمچ اور ایک گپ عرق گلاب کا استعمال مفید ہے۔

### آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کے لئے



کھیرے کے جوس میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈالیں اور روٹی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اس سے سیاہ حلقوں کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ کسی گھٹنے متواتر ٹی وی دیکھنے، کتابیں پڑھنے یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر زیادہ دیر تک کام کرنا پڑے تو آنکھوں پر عرق گلاب کا اپرے کرنا بہتر ہوتا ہے۔

### کھر درے ہاتھوں کا ٹونکا



بہت سی خواتین ہاتھوں سے کپڑے اور برتن دھوتی ہیں۔ ڈرجنٹ اور پیچ وغیرہ استعمال کرنے سے ہاتھوں کی جلد کھر درے ہو جاتی ہے۔ وہ عرق گلاب میں گیسرین کی ایک چھوٹی بوتل ملا کر رکھ لیں۔ استعمال کے وقت لیمنوں کے چند قطرے چھڑ کر جب بھی کام سے فارغ ہوں اس محلول سے

صدیوں سے عرق گلاب استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے اور آج بھی یہ کامیاب کی کمی ایشیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے طبی فوائد بھی حیرت انگیز ہیں۔ عرب طبیب آج بھی اسے مختلف امراض کے لئے بنائی جانے والی ادویات میں استعمال کر رہے ہیں۔ گلاب کا عرق نکالنے کا اصل مقصد دوا کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہوتا ہے جو کہ نہایت سرعت رفتاری سے انسانی جسم میں داخل ہو کر اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

ایسے نازک مزاج افراد جو بخونوں اور گولیوں کا استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں ان کے لئے بھی اس عرق کا استعمال اپنی لطافت اور شفا یافتگی کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

یہ چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھنے کے لئے قدرتی دوا بھی ہے۔ آنکھوں کی جلن، آشوب چشم، آلودگی، لوز اور گرمی کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے جیسے امراض کی ادویات میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے تاہم آنکھوں کے کسی مرض میں براہ راست عرق گلاب کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آنکھوں کے امراض کے ماہر کے مشورے سے آئینٹ لیا جائے۔ انسانی آنکھیں خدا کا بہترین عطیہ ہیں لہذا ان کو نہایت احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کبھی کسی کو آنکھوں سے متعلق کوئی مسئلہ ہو جائے وہ ڈاکٹر کے مشورے سے علاج کرے۔

# حسین ارشدی اجالے

یہ لے، گھنے، چمکدار بال

ہمیں میں بہت سے لوگوں کو ملتا ہے جو کہ اس کی تعمیر  
کے لئے بہت سے وقت اور پیسے خرچ کرتے ہیں۔  
انہوں نے بہت سے طریقے آزمائے ہیں۔  
جیسے وہ اپنے بالوں کو دھو کر اس کے لئے  
فہم میں بہت سے لوگوں کو ملتا ہے جو کہ اس کی تعمیر

## بالوں کی تراش خراش اور انہیں رنگنا

ان خواتین کے لئے جو بال ترشوائی ہیں ہر چہ سے آٹھ ماہ بعد انہیں ترشوائی بہتر  
ہے۔ بالوں کو کسی بھی شکل میں رنگوانا درست نہیں جہاں تک ممکن ہو مگر جہاں  
تاگزیر ہو تو پھر کم سے کم رنگا ہے۔ سینے میں دوبارہ سے زیادہ Dye کرنا بالوں کو  
متھکان دے سکتا ہے۔ اس کے بعد پروفیشنل ٹریٹمنٹ کرانا بہتر ہوتا ہے۔

### موٹیو پیراگراف

بالوں کے لئے چھوٹے ٹیمپل ٹریٹمنٹ سبھی جانتے ہیں ان میں بادام سر فرسٹ  
ہے اس کے بعد کیسٹرز (Castor)، آملہ، زیتون، ناریل اور لیونڈر آئل  
بہتر نتائج دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان کی تھوڑی تھوڑی مقدار ملا کر  
بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ غسل سے 4 گھنٹے پہلے تیل لگانا بہتر ہے۔

## دھوپ سے بچنے والے نقصانات کا ازالہ کیسے ممکن ہے؟

ظاہر ہے کہ دھوپ سے دھوچ زیتون کا تیل، ایک کھانے کا کھانڈے کی زردی  
ملا کر 25 منٹ تک بالوں میں لگا رہنے دیں اس کے بعد نیم گرم پانی اور ہلکے  
ہاتھوں سے بالوں کو دھو کر پھیر لیں۔ اس کا شہیو استعمال کر کے انہیں دھو لیجئے۔

### عمومی صحت پر بھرپور توجہ دیجئے

تازہ سبز یوں اور پھلوں کو خوراک کا حصہ بنائیے۔ بال برائیاں سے بچنے ہیں تاہم  
آپ کو چربی والے گوشت سے مکمل پرہیز کرنا چاہئے مگر گوشت کو ترک نہیں کرنا  
ہے۔ اناج، پھل، سبزیاں ہر چیز کھائیں اور وٹامن۔ C پر زیادہ توجہ دیں یہ بالوں  
کو مضبوط کرنے والا وٹامن ہے جو آپ کو سٹریس فرانس سے مل سکتا ہے۔

آئرن یعنی فولاد کا استعمال خون میں آسکتی پیدا کرتا ہے۔ زینک یعنی جست  
نشوز (ہاتھوں) کو مضبوط کرتا ہے اور اوہیگا۔ 3 فیٹی ایسڈز بالوں کو لمبا، گھٹا اور  
خوبصورت بنا دیتا ہے۔

## شیمپو کا طریقہ

بالوں کو جڑوں، کھوپڑی اور گردن سے شیمپو کرنا بالوں کے آخری کھٹے تک  
پھیل کر کیا جائے۔ میل اور گردوغبار صرف جڑوں تک نہیں ملتا ہے۔  
بالوں کے آخری سروں تک پلنڈرہ سے شیمپو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔  
یہ زیادہ مقدار میں شیمپو استعمال کرنا موزوں ہوتا ہے۔

کبھی کبھی بال دھونے کے لئے کھولنا ہو اگر گرم پانی استعمال نہ کریں۔ گرم  
پانی سے میل کچیل نرم ضرور ہوتا ہے مگر انسانی جلد لوہے کی نہیں بنی ہوتی۔  
قابل برداشت گرم پانی سے بال دھونا بہتر ہے تاکہ بال دوشائے نہ  
ہو جائیں اور خشک ہو کر اپنی چمک نہ کھودیں۔ گرم پانی آپ کے جسم کے  
درجہ حرارت سے تھوڑا سا زیادہ گرم ہونا چاہئے۔

## گیلے بالوں کو توتلے سے کم رگڑیے

خاص کر جب آپ کنڈیشنر استعمال کریں تو بالوں کو جڑوں سے یا آخری  
سروں تک رگڑیے مت، اس طرح جو روغنیات آپ نے ان کی حالت  
سنوارنے کے لئے استعمال کئے ہوں وہ تمام زائل ہو جاتے ہیں۔ کھلے  
دندانوں والا کنگھا پھیر کر الجھنیں سنوار لیجئے اور قدرتی ہوا میں بالوں کو خشک  
ہونے دیں۔ Blow Dry ہر وقت کے لئے ناموزوں ہوتا ہے۔ ایسا  
صرف کسی کے ہاں مہمان بن کر جاتے وقت ہی کیجئے تاکہ بالوں کا ٹیکچر اچھا  
لگے۔ اگر بہت ہی ناگزیر ہو تو انتہائی کم درجہ حرارت سے بالوں کو خشک کیجئے۔  
بٹنے میں ایک بار Blow Dry کیجئے اس سے زیادہ نہیں۔

### برشنگ

گیلے بال 3 گنا کم زور ہو جاتے ہیں اور آسانی سے ٹوٹتے ہیں لہذا اس وقت  
باریک کنگھی استعمال نہ کیجئے۔ کھلے دندانوں والی کنگھی زیادہ موزوں ہے تاکہ  
بال بچھ بھی جائیں اور جڑوں کو قدرتی ہوا بھی لگے۔

- آپ بالوں کو بل دیتے ہوئے بھی گھنگھرے یا کھٹے کے لئے مشین کا  
سہارا لیتی ہیں۔ بال سکھانے کے لئے بھی کنگھی مہارتیں آزمانی ہیں اور اگر  
آپ کو گھنگھرے یا لے بال ناپسند ہوں تو آپ Straightener استعمال نہ کریں  
ہیں۔ بالوں کو مختلف رنگوں میں رنگ کر دل آویز بناتی ہیں لیکن کیا کبھی نیچرل بیوٹی  
بڑھانے کے لئے بھی تنگ دودھ کرتی ہیں؟ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بالوں کی  
گھبراہٹ کا کوئی قدرتی انداز اپنائیں، اپنے بالوں کی قسم جان لیں۔
- پتلے یا مہین، روغنی اور خشک طے جھلے یا چھدرے، موٹے اور کھر درے۔
- پتلے بالوں میں گھمڑ کا آنا کٹھن ہوتا ہے۔ یہ پرم کے جائیں تو ان میں  
باڈی آتی ہے یعنی قدرے پھولے پھولے اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔ عام  
حالات میں تھوڑی سی Back Combing سے بالوں کو سنوارنا بہتر رہتا  
ہے۔ مگر پرم کرنے سے بالوں کو کیمیکل کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔
- خشک، روغنی اور طے جھلے بال سنوارنے میں قدرے آسان ہوتے ہیں  
جبکہ آخر الذکر چھدرے، بالوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے بڑی تنگ دودھ کرنے  
کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آسانی سے سنجالے نہیں جاسکتے۔

## شیمپو معیاری ہونا کیوں ضروری ہے؟

اگر اپنے بالوں کی قسم کے برخلاف صرف بال دھونے کی غرض سے شیمپو استعمال کیا  
جائے تو یہ زیادتی ہوگی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ شیمپو بھی بار بار نہ کریں۔ بال بار بار  
دھونے سے ان کی خشکی بڑھتی ہے۔ ان کا قدرتی روغن ختم ہوتا ہے اور نتیجے میں  
چمک ماند پڑ جاتی ہے۔  
گھنگھرے یا لے بالوں کے لئے انہیں نرم و ملائم بنانے والا شیمپو بہتر ہو سکتا ہے  
تاکہ یہ بال مٹ سکیں۔  
پتلے اور روغنی بالوں کے لئے ہلکا شیمپو بہتر ہے۔  
رنگنے جانے والے بالوں کے Amino Acids کے ساتھ ساتھ مختلف  
وٹامنز اور معدنیات کی آمیزش کے ساتھ تیار ہونے والے شیمپو بہتر ہو سکتے ہیں۔

## مغالطے اور غلطیاں

کردین گے لیک اپ خراب

کیا بڑی بالوں سے بنی مصنوعات بہتر ہوتی ہیں؟ کیا زیادہ کڑی ہے؟ کیا ہر شخص کو روزانہ موچر انزرا لگانا چاہیے؟ کیا کورا کرنے والی کریمیں کرشمے دکھا سکتی ہیں؟ اس کے علاوہ اور بہت سے سوال انہیں میں اٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کی رہنمائی کے لئے پوری فہرست شائع کر رہے ہیں تاکہ مغالطے اور غلطیاں آپ کا میک اپ خراب نہ کریں اور آپ کی کاسمیٹکس کا غلط استعمال بھی نہ ہو۔

• فاؤنڈیشن کو پورے چہرے پر پھیلا نا چاہئے، یہ رنگ لگتی ہے۔	• فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کے کوزنڈی ہلکا کرنا ہے، ہوتا بلکہ یہ صرف جلد کے رنگ کو یکساں بنانے کی ایک کوشش ہے، اس کے لئے Cover کیجئے جہاں ضرورت ہو، جیسے نمونہ ٹھوڑی، ناک اور پیشانی پر لگاتے ہیں۔
• کنسیلر داغوں کو چھپانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔	• کنسیلر کے شیڈ پر غور ہے کہ وہ کتنا گراؤ ہے۔ چھپا سکتا ہے۔
• کہتے ہیں کہ فیس پاؤڈر صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہوتا ہے۔	• دراصل پاؤڈر تین وقتوں کے لئے استعمال ہوتا ہے، فاؤنڈیشن کو Set کرنا، اسکن ٹونے کو کھولنے اور میک اپ کو کھڑول کرنا لہذا صرف چکنی جلد کے لئے موزوں ہر ارد ہوتا ہے۔
• آئی شیڈ کو آنکھوں کے رنگ سے ملتا جلتا ہونا چاہئے۔	• آنکھ کے رنگ سے الگ ہونے سے Contrast پیدا ہوتا ہے اور اچھا لگتا ہے۔
• مہنوں پر ویکیٹنگ کرنے سے جلد پر لکیریں پڑ جاتی ہیں۔	• لکیریں، ٹکٹیں اور بھریاں بڑھتی عمر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ٹکٹوں سے نہیں۔
• اوپری ہونٹ کے بالوں پر ویکیٹنگ کے عمل سے بال زیادہ موٹے ہو کر لگتے ہیں۔	• بال کسی بھی طرح Remove کئے جائیں وہ دوبارہ آگ آتے ہیں حتیٰ کہ ویکیٹنگ کے عمل سے بھی بالوں کے اگنے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔
• اگر بالوں کو اکثر و بیشتر آخری سروں سے تراشا جائے تو یہ تیزی سے اگتے ہیں اور زیادہ گھنے بھی ہو جاتے ہیں۔	• بالوں کو لمبائی سے کچھ بھی کریں، ان کی جڑیں متاثر نہیں ہوتیں بلکہ بڑھنے کا تعلق بالوں کی جڑوں سے ہوتا ہے، چھوٹے بال ہرگز تیزی سے نہیں اگتے۔
• متوقع مائیں بالوں کو ڈائی کریں تو بچے کی جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔	• ایسی کوئی بات نہیں اس سے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اگر کسی سہولتی سے الرجی ہو تو گر بڑ کرنا بہتر ہے۔
• قدرتی اور بڑی بوٹیوں سے بنی مصنوعات جلد کے لئے بہتر ہوتی ہیں	• بڑی بوٹیوں سے بنی اشیاء کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ ماسکناؤ جیسا زہر بھی قدرتی ہی ہوتا ہے۔

Famous Urdu Novels.blogspot.com  
http://famousurdu Novels.blogspot.com

# Tote Bags اپنے اچھے ہمسفر ...

یہ ہیں باسہولت اضافہ بھی

لیدرز (چمڑے) سے لے کر سوتلی کپڑے، ریگزیٹین میٹیریل سے لے کر پلاسٹک تک، آپ کو ہر ساخت کے بیگز دستیاب ہو جاتے ہیں۔ کئی دفعہ ہم ایک سے زائد اشیاء پر سز میں اپنے ہمراہ باہر لے جانا چاہتے ہیں لیکن یہ پرس سائز میں چھوٹے ہونے کی وجہ سے ہمیں آدھی چیزیں گھر پر رکھ کر آنا پڑتا ہے۔

• Tote Bags نے ہماری یہ مشکل آسان کر دی ہے۔ اب آپ کو اسٹائلنگ اور فیشن کو خوب بھاتے ہیں۔

کے ساتھ ساتھ انسانی جسم کے بھی میسر آ سکتی ہے۔ ان کو استعمال کرنے پر نئے اشیاء لے جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دنیا بھر میں ان کی طرح ٹیڈی بئرز فیشن کے جدید ترین رجحانات کے مطابق نئی نئی چیزیں آ رہی ہیں۔ یہی بعد میں Trends اور فیشن کہلاتی ہیں۔ Givenchy جیسے انڈین ڈیزائنرز کے Tote Bags بنائے اس طرح Kurt Geiger ایٹل ڈیزائنر نے سرخ، سبز، زرد اور دیگر رنگوں میں بغیر کسی ٹیکسٹ کا استعمال کے چمڑے کے Tote بگس بنائے۔

پرنٹڈ پھولدار نقشوں سے لے کر کلاسیک سٹائل اور کاشن سے لے کر چمڑے تک کے میٹیریل میں ہر رنگ کے Tote بگس استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

• پاکستان میں متعدد آن لائن خریداری کے ایسے مراکز ہیں جو آپ کے بے حد خوبصورت اور قیمتی انداز سے بنائے گئے بیگز گھر پر پہنچانے کا انتظام کرتے ہیں۔ اگر آپ بے پناہ مصروف رہتی ہیں یا آپ کو کسی ویب سائٹ پر کوئی چیز پسند آگئی ہے تو آپ آن لائن آرڈر کر سکتی ہیں۔ حیرت انگیز حد تک دلچسپ مواد پر مشتمل ان Tote بیگز کو مقامی دستکاروں نے تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر کراچی ٹیکسٹائل میں مزار قائد، تین تلوار، کاشن، CNG رکش، حبیب بینک پلازہ اور ساحل سمندر کو موضوع بنایا گیا ہے۔

## پارٹی سے لے کر سفری بیگ تک

کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ جہاں موضوعات، تصاویر، بنیادی تخیل اور ہیٹ کے ساتھ رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہمیں متوجہ کرتا ہے وہیں ان بیگز کی ہر صفتی کو بھی سراہا جانا چاہئے۔ آپ چاہیں تو دفتری استعمال کے لئے بھی ان بیگز کو استعمال کر سکتی ہیں اور چاہیں تو پارٹی بیگز کے طور پر استعمال کر لیں۔ اہل کراچی کے ہنر کاروں نے خواتین کو عمدہ مگر مہنگے برانڈز سے چھٹکارا دلانے کے لئے مونے کاشن سے بنے ہوئے یہ اسٹائلش بیگز پیش کئے ہیں۔ یوں کراچی میں اب پاکستانی مصنوعات کی خریداری کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ دور اور قریب کے سفر کے لئے بھی یہ باسہولت بیگز ہیں، ان میں سٹریٹیری ایمر ایٹری شدہ بیگز بھی دستیاب ہیں جو نوجوان



## شادابی جلد کے بنیادی اصول

جلد کے نکھار کے لئے اس کا استعمال بھی مفید ہے

جلد کی اوپری تہ کے دو حصے ہوتے ہیں ایک Epidermis اور دوسرا Dermis۔ اس تہ میں نمایاں بائیک ہوتے ہیں۔ عام طور پر جلد کا کام بیرونی عناصر سے حفاظت اور جسم کے داخلہ حرارت کو اعتدال پر رکھنا ہے۔ اس کا سب سے اہم کام ہے۔

اسی لئے ہم بالوں کو دھوتے ہیں۔ اگر یہ چمکے تہ در تہ جھٹے چلے جائیں تو خشکی اور ایگزیریا کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز اگر یہ خشکی زیادہ مقدار میں بنے لگے تو گردن، کندھوں، سینے اور اکڑ جھڑ کر چہرے پر بھی سرخی اور خارش کا باعث بن سکتی ہے۔

**کلیننگ کیوں کی جاتی ہے؟**

اگر مردہ یا پرانے خلیات کو چہرے سے وقتاً فوقتاً ہٹا دیا جائے تو اس کے نیچے سے تازہ اور جوان تر خلیوں کو اوپری تہ تک پہنچنے میں آسانی ہو جائے گی اور یہ عمل کلیننگ کے ذریعے سرانجام دیا جاسکتا ہے۔

**اسکرنگ کس طرح کی جائے؟**

جلد کی شادابی کا یہی ایک بنیادی اصول ہے جس پر زیبائش و آرائش کی عمارت کھڑی کی گئی ہے۔ روزانہ چہرے کو معمول کے مطابق دھونے کے علاوہ صفحے

موسم کے لحاظ سے جلد پر کئی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں لہذا Epidermis جو ایک خاص قسم کی پروٹین سے بنی ہوتی ہے اسے کیراٹن کہتے ہیں یہ جلد کو صرف سردی گرمی اور خشکی ہی سے نہیں بلکہ بیرونی جراثیم سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے نیچے والی تہ یعنی Dermis کا کام نئے خلیے بنانا ہے جو خود کار نظام کے تحت اوپر کی جانب بڑھتے رہتے ہیں چونکہ اوپری سطح تک پہنچنے پہنچنے یہ خلیات پرانے ہو چکے ہوتے ہیں لہذا جھڑ جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات جنم لے لیتے ہیں۔ یہ عمل Keratinization کہلاتا ہے۔

یہ عمل پورے بدن کی جلد پر جاری رہتا ہے۔ بیرونی کے کوؤں کی تہ اور اس کے خلیات مرنے ہوتے ہیں جو کہ چھلکوں کی صورت میں ہوتے ہیں وہ ڈوٹس میں بھی آجاتے ہیں۔ نرم و ملائم ہریش یا نائکون کے جھانوسے سے بیرونی کی صفائی کی جاتی ہے۔

سر میں بھی اسی طرح چھلکوں کے بننے کا عمل جاری رہتا ہے جو قطعی نازل ہے

# چاول کی بڑھیاں



## اجزاء:

ایک پیائے کا کاج	شک بونیا	دہلی	ابے ہوئے چاول
دس کلوگرام آمل	دس کلوگرام آمل	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت			کی ہوئی لال مرچیں

## ترکیب:

- نمک ملے ہوئے پانی میں چاولوں کو تھوڑا سا نرم ابال لیں اور پانی نٹھار کر انہیں بند ڈبے میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ چاولوں کی نمی ضائع نہ ہو
- پھر چاولوں کو تسلی میں ڈال کر خوب اچھی طرح ہتھیلی سے مل لیں اور ہاتھ ہی اس میں لال مرچیں اور پودینہ شامل کر دیں
- گندھے ہوئے آنے کی شکل میں آجائے تو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے لٹل کے کپڑے پر پھیلائیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں
- اگر ایسی کسی دکان کنو لا آمل کو گرم کریں اور ان پر تھوڑا سا تیز آج پر خستہ ہوئے نمک فرانی کر لیں

## پریزٹیشن:

ان مزیدار بڑھیوں کا شام کی چائے پر لٹکھا سکتے ہیں۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ اجزاء: چار سے پانچ کے لئے

## اجزاء:

ایک کھانے کا کاج	سین سپا ہوا	200 گرام	پکن کا قیر
ایک عدد	کالی مرچ	ایک پیالی	چیز چڑچڑ
ایک چائے کا کاج	ڈبل روٹی کا چھوڑ	حسب ضرورت	سے کی بیٹیاں
دو کھانے کے کاج	دس اسن فلاورا آمل	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت		دو عدد	ٹماٹر

## ترکیب:

- قہے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور پانی ملا کر (سیدھا اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں، پھر ان کے اوپر کش ڈال کر پکی آج پر پکنے رکھ دیں۔ جب پکے گا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چھوٹے سے اتاریں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈبل روٹی کا چھوڑ شامل کر دیں
- سو سے کی بیٹیاں کو ایک دوسرے کے اوپر اس طرح لے کر پھینک دیں اور ہر زمان میں ایک کھانے کا کاج ٹھنڈا کیا ہوا قیر ڈالیں
- نیچے والی بیٹی کو اٹھا کر درمیان میں لا کر پی (سیدھا اور پانی ملا کر) سے بند کر دیں، پھر ان کے اوپر کش کیا ہوا چیز رکھ کر دوسری بیٹی کے دونوں سروں کو درمیان میں لا کر بند کر کے پارسل کی شکل میں بنا لیں
- اگر ایسی میں دس اسن فلاورا آمل کو درمیان آج پر گرم کریں اور ان پارسل کو تیز آج پر سبزی فرانی کر کے نکال لیں

## پریزٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں جا کر ڈیوڑھیاں سے ساتھ میں کر لیں۔ ان کے لئے دو کھانے کے کاج ماونیز میں ایک کھانے کا کاج چلی گاراک ساس ملا لیں۔

تاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ فریجنگ کا وقت: آٹھ سے بارہ منٹ تعداد: دس سے بارہ عدد



پکن چیر پارسل





## چکن سمو سے

## اجزاء:

چکن کا قلمہ  
نمک  
ادرنک لہسن پسا ہوا  
پیاز  
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی  
ثابت دھنیا  
سفید زیرہ  
ہری مرچیں  
سموسے کی پٹیاں  
۱۵۰ گرام فلاور آئل

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا چمچ  
دو عدد درمیانی  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
چار سے چھ عدد  
حسب ضرورت  
حسب ضرورت

## ترکیب:

■ ایک کھانے کے چمچ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں  
باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو فرانی کریں  
■ جنب پیاز ہلکی سی نرم ہونے پر آجائے تو اس میں  
ادرنک لہسن، قلمہ اور نمک ڈال کر تیز آچ پر فرانی کریں  
■ چار سے پانچ منٹ بعد پانی خشک ہونے پر (چکن  
کا قلمہ زیادہ دیر پکانے سے سخت ہو جائے گا) اس  
میں کالی مرچ اور بھنا ہوا اکتا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر  
چولہے سے اتار لیں  
■ چھنے کو محفوظ کر کے اس میں کئی ہوئی ہری مرچیں  
ڈال کر اس کے چھوٹے ساڑھے کے سمو سے بنا لیں  
■ ۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سہرے فرانی کرنے کے  
گرم گرم پھین کریں

## اجزاء:

۱۵۰ گرام میکرونی  
نمک  
گاجر  
ہری پیاز  
ہری مرچیں  
سموسے کی پٹیاں  
۱۵۰ گرام فلاور آئل

## ترکیب:

■ اپنی ہوئی میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گاجر، ہری پیاز  
نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں  
■ چھنے کو محفوظ کر کے اس کے درمیان میں  
ایک کھانے کا چمچ ڈال کر پھینا ہوا مچھر چھیں اور اسے  
چاروں کونوں سے اٹھا کر پیکٹ کی طرح فولڈ کر لیں  
■ آٹے کی لٹی سے چپکائیں اور کڑا ہی میں گرم  
۱۵۰ گرام فلاور آئل میں سہرے فرانی کریں

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## دال قیمے کے سمو سے

اجزاء:

- ایک پیالی
- آدھی پیالی
- دو عدد درمیانی
- تین سے چار ٹھل
- تین سے چار عدد
- حسب ضرورت
- حسب ضرورت

ترکیب:

- دال کو دھو کر تین سے پچیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے پانی سے نکال کر پیسے میں ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں
- جب یہ مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں
- سموسے کی پیوں سے گونے سمو سے بنا کر اس میں یہ مکسچر بھر دیں۔ آٹے کی اتنی سے چپکا کر ڈالیں اس فلاور آئل میں سنہری فرانی کر لیں

## آلو کے سمو سے

اجزاء:

- آلو
- منیدہ
- نمک
- کالی مرچ پیس ہوئی
- سفید لہرو
- ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- ڈالیں VTF یا پتی حسب ضرورت

- تین عدد
- دو پیالی
- حسب ذائقہ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- دو کھانے کے چمچ
- ڈالیں VTF یا پتی حسب ضرورت
- تین سے چار عدد
- کالی مرچ پیس ہوئی
- سفید لہرو
- ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- ڈالیں VTF یا پتی حسب ضرورت

پکیرنے کی مشین

اظفار یا شام کی چائے پر ان مختلف سموں کو حسب پسند چینی کے ساتھ پیش کریں۔

# کھٹی میٹھی چنا چاٹ



## اجزاء:

سرخ پنے	دو پیالے	اٹلی کا پیسٹ	آدھی پیالی	بری مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	برادھیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی اٹل مرچ	ایک چائے کا چمچ	داہنا کٹولا آمل	دو کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد	سنیدزیرہ	ایک چائے کا چمچ		
پاڑی	حسب ضرورت	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

## ترکیب:

- پنے اور آلوؤں کو الگ الگ ابال کر گلا لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے اٹلی کے پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں
- پین میں داہنا کٹولا آمل کو گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں اٹلی والا کچھر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ابلے ہوئے پنے ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبے سے اتار لیں
- پیریزیشن میں نکال کر چھوٹے ٹکڑے بنائیں، ہارنیک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور برادھیا، پاڑی اور لیموں کا رس بھرت کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو گھنٹے پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

## اجزاء:

بری ہری مرچیں	آٹھ سے نو عدد	چنڈر بیجز	آدھی پیالی
چکن بریسٹ	ایک عدد	سوزر بلاچز	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	دو کھانے کے چمچ
چٹنورڈ چنایا	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کا چمچ
تھام	آدھا چائے کا چمچ		دو کھانے کے چمچ
داہنا کونگ آمل	حسب ضرورت		

## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو گھنٹے زیر پانی رکھیں پھر اس کے بالکل ایک پارے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، لہسن، باٹ ماس، سویا ساس اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پاروں پر مل کر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر کھال کر صاف دھو لیں، چٹنورڈوں کو موٹا کٹ لیں اور اس میں چنڈر اور سوزر بلاچز چھرتے ملا لیں
- توڑے کو درمیانی آؤٹ پر گرم کریں اور چکن کے پاروں کو ہلکا سا تیک کر چوبے سے اتار لیں
- بڑا پارے کے درمیان میں چٹنورڈے کا کچھر رکھ کر اس پر اجوائن اور تھام چھرتے کر رکھ لیں
- تیار کئے گئے رولز کو مرچوں کے اندر رکھ دیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ گرل پین کو درمیانی آؤٹ پر گرم کریں اور داہنا کونگ آمل ڈال کر ان مرچوں کو گرل کر لیں

## پیریزیشن:

گرم گرم رولز مرچوں کو شام کی چائے یا افطار پر مایوسیز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چھتیس سے چالیس منٹ گرل کرنے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ تھنڈا: آٹھ سے دس عدد



گرلڈ ہیلڈ پینو

## رمضان کے خاص پکوڑے

ان تمام پکوڑوں کو بنانے کے لئے دو طرح کے آمیزے تیار کر لیں۔

### (۱) بیسن کے پکوڑے

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	دالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ		

ترکیب:

بڑے پیالے میں بیسن کو چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بلدی، بیکنگ سوڈا، اجوائن، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔  
 فرائینگ کے وقت باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر لیں۔

### سبز یوں کی تیاری

مرچوں کے پکوڑے بنانے کے لئے ہری مرچوں کو دھو کر چیرا لیں اور تھوڑے سے بیج نکال لیں۔ چاٹ مصالحے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنائیں اور مرچوں میں بھر دیں۔  
 بیٹن کو دھو کر اس کے باریک قتلے کاٹ لیں اور نمک، ملے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔  
 پالک کو دھو کر پتے علیحدہ کر لیں اور چاہیں تو باریک چوب کر کے رکھ لیں۔  
 آلوؤں کے قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور فرائینگ کے وقت اسے اس میں باریک کٹا ہوا تھوڑا سا سویا ملا دیں۔  
 پریزنٹیشن: تیاری ہوئی حسب پسند سبزی کو بیسن کے آمیزے میں لتھیر کر دالدا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور افطار کے وقت پیش کیے جاتے ہیں۔  
 گرم گرم مزیدار پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

### (۲) چائینز پکوڑے

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

### پکوڑوں کے اجزاء کی تیاری:

پھول گو بھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھو کر رکھ لیں۔  
 شملہ مرچ، پیاز، آلو اور نمائز (بیج نکال کر) کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا کر رکھ لیں۔  
 چکن کی چوکور بوٹیوں کو نمک، ادک لہسن، کئی ہوئی لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر رکھ لیں۔  
 ترکیب: حسب پسند اجزاء کو میدے کے تیار کئے ہوئے آمیزے میں ملا لیں اور بیج کی مدد سے دالدا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔  
 پریزنٹیشن: افطار کے وقت ان مزیدار پکوڑوں کو کچپ اور فریش جوس کے ساتھ انجوائے کریں۔

PAKSOCIETY.COM

اس صفحے کو پبلک کر مزید ریسپونڈ دیکھئے!

http://www.famousurl.com



# بہار کے پکوڑے



## اجزاء:

بہار	آدھا کلو	بیس	ڈیڑھ پیالی
قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہونی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کاجی
لہسن کچلا ہوا	ایک چائے کاجی	ثابت وحضیا	ایک چائے کاجی
سفید زیرہ	ایک چائے کاجی	دس دانہ کنولہ آمل	حسب ضرورت

## ترکیب:

- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے بیس میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لہسن، ہلدی اور لال مرچ شامل کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔
- بہار کو صاف دھو کر چھیل لیں اور ہر ایک کے تین سے چار ٹکڑے کر لیں۔ اچلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ ابالیں (خیال رہے کہ زیادہ نرم نہ ہونے پائے) پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔
- ٹھنڈے ہونے پر ہر ٹکڑے کو چیرا لگا کر درمیان میں بھنا ہوا قیمہ رکھ کر مضبوطی سے بند کر دیں۔
- ان کو تیل میں دس دانہ کنولہ آمل کو درمیان آج پر گرم کریں اور پکوانے کے پکوڑے کو بیس کے تیل سے نکال لیں اور تھوڑے تھوڑے ہونے پر تھوڑی فری فری کر لیں۔

## پریزینٹیشن:

افطار یا شام کی چائے پر حسب ذیل کے ساتھ ان منفرد پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔  
 یاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ۔ افراد: تین سے چار کے لئے

توری	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ	سفیدل	دو کھانے کے کاجی
بیس ہونی لال مرچ	ایک چائے کاجی	کالی مرچ پسی ہونی	آدھا چائے کاجی
ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی	انارے	دو عدد
دس دانہ کنولہ آمل	حسب ضرورت		

## ترکیب:

- توری کو چھیل کر تین سے چار ٹکڑے کر لیں اور اس پر نمک، ہلدی اور لال مرچ چھینک کر اچھی طرح ملا لیں۔
- پھیلے ہوئے فرائنگ بیس میں ان تلوں کو پھیلا کر درمیان آج پر رکھیں۔ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اتنا پکائیں کہ توری کا اپنا پانی اچھی طرح نکال دے۔
- ڈبل روٹی کے چورے میں تیل اور کالی مرچ ملا لیں اور تلوں کو پھینٹ کر رکھ لیں۔
- توری کے تلوں کو پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ پہلے انھیں بھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر کر گرم دس دانہ کنولہ آمل میں سنہری فری فری کر لیں۔

## پریزینٹیشن:

ان گرم گرم منفرد پکوڑوں کو چلی گاڑک ساس کے ساتھ پیش کریں۔  
 یاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ۔ افراد: چار سے پانچ کے لئے



توری کے پکوڑے



اجزاء	تیار	آدھا کلو	تھابڑ	دو عدد درمیانے
پالک	کئی ہوئی لاسرچ	آدھا کلو	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	بلدی	چار عدد	آدھا چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک، لہسن پسا ہوا	ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ	آدھی پیالی	
پیاز		ایک عدد درمیانے		

ترکیبے

اس کو تیار کرنے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیر لے لیں، اسے دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ دیں۔  
 ڈالڈا کنولا آئل میں چوب کی ہوئی پیاز کو بھجی شہری ہونے تک فرانی کریں پھر اس میں نمک، ادرک، لہسن، زیرہ، بلدی،  
 لال مرچیں اور تھابڑ لگا کر ملائیں۔ ڈھک کر درمیانے آچ پر پختے رکھ دیں۔  
 پانچ سے سات منٹ کے بعد اسے میں باریک چوب کی ہوئی پالک کو صاف دھو کر ڈال دیں۔ نمک، لالک کا اپنا پانی خشک  
 ہونے پر آجائے تو آدھی پیالی میں چھلنی میں  
 چوب کے ساتھ اتارنے سے پہلے اس کے ساتھ لہسن، پیاز، انڈے تو زبردستی لیں۔ ڈھک کر تین سے چار منٹ کے بعد اسے  
 تاکر اترے مکمل طور پر پک جائیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار اور غذائیت بھری ڈش کو شہری یا ناشتے کے وقت پرانے کے ساتھ چھلنی میں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ہری پیاز کا آلو

اجزاء	تین عدد درمیانے	دو عدد	تین عدد درمیانے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ثابت کالی مرچ	تین سے دس عدد	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
		دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

آلوؤں کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ہری پیاز کے دو ٹوں چھوٹے ٹکڑے کر لیجئے، نمک، لہسن، زیرہ اور  
 کالی مرچوں کو ملا کر کوٹ لیں  
 تین سے ڈالڈا کنولا آئل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں پھر اس میں کٹا ہوا مصالحہ،  
 نمک، بلدی اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھجیوں  
 آخر میں اوپر سے کئی ہوئی ہری مرچیں، ہری پیاز کی بیٹیاں اور لیموں کا رس ڈال کر بالکل آچ پر پختے رکھ دیں

پریزنٹیشن

اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کا شہری یا ناشتے میں پرانے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔







اسپیشل  
اسپیٹ

اسپیشل پوٹو اور ٹیلا

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	انڈے	چار عدد	کالی مرچ چھ ٹیلا	ایک چائے کاج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	پارے	دو ٹکڑے کے	ڈالڈا کو لنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- آلو اور پیاز کی ہارک سلاسر کاٹ لیں۔ پارے اور ہری مرچوں کو ہارک کاٹ کر رکھ لیں
- فرینج بین میں ڈالڈا کو لنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کاج کالی مرچ ڈال دیں۔ ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانی آگ پر پکائیں
- پھر ان کو فرینج بین سے نکال کر پھینٹیں ہوئے انڈوں میں شامل کریں اور ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارے اور ہری مرچیں بھی ڈال دیں
- اس آمیزے کو گرم فرینج بین میں ڈالیں (ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا ڈالڈا کو لنگ آئل ڈال دیں) اور اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے پھر احتیاط سے فرینج بین پر ڈھکن رکھ کر اس قابلیت کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ چاہیں تو اس کو تین سے چار حصوں میں بنا لیں

پریزنٹیشن

اس مزیدار ڈش کو بچے یا بڑے ناشتے یا سحری میں شوق سے کھائیں گے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



ڈالڈا

## سیخ کباب پراٹھا

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
پکن کا تیرہ	200 گرام	نمک	بھری ہوئی لال مرچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ
آن	ڈیڑھ پیالی	اورک لہسن پسا ہوا	ہری مرچیں	ڈالڈا VTF بنا ہوتی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	آدھی پیالی	پیاز	ہرا دھنیا	دو سے تین عدد	سب ضرورت
				آدھی ٹمپی	

### ترکیبے

- تیرے کو ہوا کر خشک کر لیں اور اس میں اورک لہسن، بھری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چارہ میں باریک پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور لالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- آنے میں میدہ، نمک اور چینی ڈال کر سخت گوندھ لیں۔ بڑا سا بیڑہ بنا کر اسے تیل میں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا ہوتی لگا کر اس پر خشک آنا چھڑکیں اور اس کو رول کر لیں
- اس رول سے مناسب سائز کے بیڑے بنا لیں اور ان کو تھوڑا سا تیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا قیمرہ رکھ کر دوبارہ بیڑہ بنا کر پراٹھا تیل میں
- گرم تیل سے پر درمیانی آگ پر ایک طرف سے سینک لیں پھر ڈالڈا VTF بنا ہوتی ڈالتے ہوئے دوسری طرف سے منہرا فرانی کر کے چولہے سے اتار لیں

پیریز نیشنل سے اس مزیدار گرم گرم پراٹھے کا سحری میں لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چار سے پانچ عدد



اسٹوری  
ایڈیشن

کالی مسریج منگ

حسب ضرورت

ڈالڈا کو کنگ آئل

ایک چائے کا چمچ  
الکھنیاں

سفید زرد  
دہی

ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ

اورک لہسن پیمانہ  
کالی مسریج گدڑی پس پی ہوئی

آدھا کلو  
حسب ذائقہ

اجزاء  
چکن  
نمک

ترکیبے

- == چکن کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور انہیں دھو کر پیالے میں رکھ لیں
- == دہی میں نمک، اورک لہسن، کالی مسریج اور پیمانہ اکتا ہوا زردہ ڈال کر ملا لیں اور اس سے چکن کی بونیوں کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- == کونٹے کے گٹھڑے کو چوبے پر دھکا لیں اور چکن کی بونیوں کے درمیان میں رکھ کر اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال دیں۔ ڈھک کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- == پھر کونڈے ڈال کر چکن کی بونیوں کو تیز آگ پر بھونیں اور دہی کا پانی خشک ہونے پر ڈھک کر اگلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

ان جھٹ پٹ بننے والے تگنوں کا سحری میں پرائیڈوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



اجزاء

پاک	200 گرام	کئی ہوئی کانل مرچ	ایک چائے کانچ
سوسے کی بیجاں	دس سے بارہ عدد	بادام یا پلٹنوز سے	آدھی پیالی
ٹمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
کانل چیز	ایک پیالی		

ترکیبے

پاک کو صاف دھو کر بار بار یک چوب کر لیں۔ لہسن اور بادام کو کوٹ کر رکھ لیں۔  
سوسے میں پاک کو ڈال کر تیز آگ پر پکاتے ہوئے اس کا پانی خشک کر لیں اور اس میں کٹے ہوئے بادام لہسن اور  
کانل مرچ ڈال کر چوبے سے اتار لیں۔  
کانل چیز کو اچھی طرح رگڑتے ہوئے نرم کر لیں۔ پھر اس میں ٹمک کی ٹکڑیاں، ٹمک اور بار بار یک کئی  
ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں۔  
کوکیز بنانے والے سا چھوٹے تیل بڑھانے کی مدد سے ڈالدا کوکٹ آئل لگائیں اور ہر ایک میں ایک چوبے سے کئی کو چار  
تہہ کر کے رکھ دیں۔  
پھر ان بیجوں پر ہلکا سا ڈالدا کوکٹ آئل لگا کر تھوڑا سا کچھ بھر دیں اور گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C درجہ  
سے پندرہ منٹ یا ہلکا سا تھرا ہونے تک بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم ادون سے نکال کر کچھ پاپٹنی کے ساتھ شام کی چائے یا افطار پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

اجزاء

آلو	دو عدد	انڈے	دو عدد
تیرہ	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑا	حسب ضرورت
سوز ریلہ چیز	200 گرام	ہر مصالحہ	حسب ضرورت
ٹمک	حسب ذائقہ	ڈالداں فلاورا آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

آلوں کو ہال کر میس کر لیں اور سادہ بھنے ہوئے تیلے کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں بار یک کٹا ہوا ہر مصالحہ بھی شامل کر لیں۔  
چیز کی اسٹیک کٹ کر فریزر میں رکھ کر سخت کر لیں۔ تیلے کے کچھ کھوکھالے کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان  
میں چیز اسٹیک رکھیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔  
کڑا ہی میں ڈالداں فلاورا آئل کو گرم کریں، تیاری کی ہوئی چیز اسٹیک کو پہلے پھینٹیں پھر اسے اٹھ سے دس منٹ بیک کریں۔  
پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے منہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم چیز اسٹیک کا شام کی چائے یا افطار پر چٹنی اور کچھ کے ساتھ مزہ لیں۔





## باربی کیو چکن رول

افطالیہ

دو سے تین عدد  
حسب ضرورتتازہ لال مرچ  
ڈالڈا کوکنگ آئلچار سے چھ عدد  
چار سے چھ عدد  
ایک چائے کاسمشرومز  
زیتون  
پسی ہوئی لال مرچایک چائے کاس  
دو عدد  
آدھی پیالیاورک لیس پسا ہوا  
انڈے  
دودھ200 گرام  
ڈیزہ پیالی  
حسب ذائقہ

اجزاء

چکن بریسٹ  
میدہ  
ٹمک

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور اسے ٹمک، اورک لیس اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اسے چکن ٹکے کی طرح کوکوں پر یا گرل بین میں سینک لیں
- پھر چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور اس میں کئے ہوئے مشرومز، زیتون، ٹمک اور ہارڈیک کئی ہوئی تازہ لال مرچیں ملا لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملا لیں۔ پکڑوں سے پتلا آمیزہ بنانے کے لئے تھوڑا سا ٹمک پانی ملا لیں
- نان اسٹک بین میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور آدھی پیالی آمیزہ ڈال کر بین ایک (ایک طرف سے ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں) اسی طرح سے تمام بین کیک تیار کر لیں
- ہر بین کیک کی چکی ہوئی طرف چکن کا سچر رکھ کر رول کر لیں، کناروں پر ہلکا سا گلیا کر کے چپکائیں
- پھر ان رولز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ مزیدار اور آسانی سے بننے والے منفرد روزنامہ کی چائے یا افطار کا مزہ ڈالڈا کر دیں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد



افطال  
سپیشل

## براصالح دی بھلے

اجزاء	دال	دھن	پیاز	لہسن	دراگ	دو سہ تین جوئے	سفیذ زیرہ	ہری مرچیں	پودینہ	برادھنیا	آدھی گٹھن	چھ سے سات عدد	ایک چائے کاس	کڑی پتے	کارن فلاور	چند پتے	دو کھانے کے چمچ	ایک چائے کاس	حسب ضرورت
ناش کی دال	ٹریڈ پیالی	آدھی پیالی	تین پیالی	حسب ذائقہ	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد	ایک عدد درمیاں	ایک عدد درمیاں	ایک چائے کاس	دو سے تین جوئے	ایک چائے کاس	چھ سے سات عدد	ایک چائے کاس	کڑی پتے	کارن فلاور	چند پتے	دو کھانے کے چمچ	ایک چائے کاس	حسب ضرورت

### ترکیبے

دو دنوں دالوں کو علیحدہ علیحدہ دھو کر بھگو دیں، پھر پیستے ہوئے اس میں پیاز، ایک اچھ کا اورک کا کٹا، دو سے تین ہری مرچیں اور پودینہ شامل کریں۔  
 جس میں کراچی طرح پھینٹیں پھر گرم کئے ہوئے ڈال ڈال کنوٹا آئل میں گول چمچ کی مدد سے ڈالتے ہوئے بھلے سنہری فرائی کر لیں۔ نمک ملے نیم گرم پانی میں ڈالتے جائیں۔  
 دی کو پھینٹ لیں اور ڈیڑھ پیالی پانی میں چینی، نمک اور کارن فلاور ڈال کر ملائیں اور وہی میں بھی ہوئی ہری مرچوں اور ہرے دھننے کے ساتھ شامل کر دیں۔ ٹھنڈی ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔  
 وہی بھلوں کو نرم ہونے پر ہکا سا دبا کر پانی سے نکالیں وہی میں ڈال دیں۔  
 چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال کنوٹا آئل میں زیرہ، لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا اورک لہسن ڈال کر سنہرا فرائی کریں اور آخر میں کڑی پتے ڈالتے ہوئے وہی بھلوں پر گھارا گا دیں۔

### پریزنیشن

حسب پسند چاٹ مصالحہ اور چٹنیاں ڈال کر افطار کی روٹی دو ہالا کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائیگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



افطالیہ  
سیوری

سیوری

اجزاء

میدہ	دو پیالی	بارنیک سیو	ایک پیالی	ہرا دھنیا	ڈالڈاسن فلاور آئل	سب ضرورت
سادو آنا	آدھی پیالی	چاول کے مرمرے	آدھی پیالی	ہری مرچیں		
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	چٹنیاں		

ترکیبے

- = میدہ اور آنا ملا کر تیلے میں ڈالیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈاسن فلاور آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- = پھر تھوڑا تھوڑا نمک پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں۔ عمل کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- = پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوب کر لیں اور اسے بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، سیو اور مرمرے ڈال کر ملا لیں
- = گندھے ہوئے میدے سے چھوٹی چھوٹی چٹنی پوریاں بنیں کر ڈالڈاسن فلاور آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ٹیکس میں پوریاں رکھ کر اس پر تیار کیا ہوا سیو اور مرمرے کا کسیر ڈالیں اور حسب پند چٹنیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





افطالہ

## چیزی اوین رنگز

اجزاء	تعداد	میکس	ایک عدد بڑی	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ	اجوائن
نک	حسب ذائقہ	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ	قائم
میدہ	ایک پیالی	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چمچ	چمچ

### ترکیبے

1. پیاز کو چھیل کر اس کے لچھے کاٹ لیں اور نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں تاکہ رنگز علیحدہ ہو جائے
2. میدہ، کارن فلاور اور ڈبل روٹی کے چورے کو ملا کر پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور قحطام ڈال کر ملا لیں
3. ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑھائی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں
4. پیاز کے رنگز کو تیار کئے ہوئے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سہرے فرانی کر لیں
5. ان رنگز کو ہینگ ٹرے میں رکھیں اور ان پر کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور گرم ادون میں تین سے چار منٹ گرل کر لیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹر پر نکال کر شام کی چائے یا افطار پار لطف اٹھائیں

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | فرہینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء

اردوی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	اچھور لپا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بیس	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- اردوی کو بال کر چھیل لیں اور ہر اردوی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر دبا کر چپٹا کر لیں
- بیس کو بڑے پیالے میں چھان لیں اور اس میں نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹنا ہوا دھنیا زیرہ، اچھور اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- پھر انڈا بھینٹ کر اس میں شامل کر دیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملا تے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ابلی ہوئی اردویوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں تھپیز لیں اور گرم ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

انڈا بھینٹ کر کے چائے کے وقت ان کو گرم گرم کچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرانیگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرانیگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

قیمہ برے آلو بڑے

اجزاء

قیمہ (بھنا ہوا)	ایک پیالی	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
بیس	آدھی پیالی	لیبوں کارس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبے

- اپنے ہوئے آلوؤں کو پیش کر کے اس میں نمک، ہاریک کئی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور لیبوں کارس ڈال کر ملا لیں
- بیس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور اجوائن ڈال کر ملا لیں پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- آلو کے ٹکڑے کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا قیمہ رکھیں اور اس کو کونے کی طرح گولے بنا لیں
- کڑھی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے آلوؤں کے گولوں کو بیس کے آمیزے میں تھپیز کر سنہری فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم آلو بڑوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔





ایک طرف  
ایسیٹک

## بیکڈ منس باکسر

اجزاء	تیمہ	اندھے	تین عدد	شملہ مرچ	ایک عدد	مرک	دو کھانے کے چمچ
نمک	آدھا کلو	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	گاجر	ایک عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اورک بسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	بٹر (اپٹے ہوئے)	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
آو	ایک عدد	میکرونی (اپٹی ہوئی)	ایک پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

- باریک پیسے ہوئے قیمے میں نمک، اورک بسن، ابلے ہوئے میکرونی، لال مرچ، اندھے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چھوٹے بیکنگ کے سانچے لے لیں اور ان میں سب طرف اچھی طرح ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا لیں۔ پھر ان میں میرینٹ کئے ہوئے قیمے کو اچھی طرح بھریں (درمیان سے خالی رکھ کر) پہلے سے گرم کئے ہوئے آوون میں ان سانچوں کو 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فریجنگ بیسن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ایلٹی ہوئی میکرونی، باریک کئی ہوئی شملہ مرچ، گاجر اور ابلے ہوئے میز ڈال کر ہلکا سا فرنی کریں
- پھر اس میں مرک سو یا ساس، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں
- اون سے نکلے ہوئے سانچے ٹھنڈے ہو جائیں تو منٹ باکسر کو احتیاط سے نکال لیں اور ان میں تیار کی ہوئی فلنگ بھریں

### پریزنٹیشن

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کرتے ہوئے چاہیں تو اوپر سے کش کیا ہوا لیڈر چیز چھڑک دیں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





افطالہ  
پیشہ

افطالہ کے خاص مشروبات

پائسن اپیل سن شائسن

اجزاء	تعداد
انٹاس کے ٹکڑے	ایک پیالی
کیونکارس	دو پیالی
براؤن شوگر	تین کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبے

بلینڈر میں انٹاس کے ٹکڑے اور ایک پیالی پانی ڈال کر بلینڈ کریں، جب انٹاس پانی کے ساتھ یکجان ہو جائے تو اس میں براؤن شوگر، کیونکارس اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

ہینگوڈ پیلانٹ

اجزاء	تعداد
آم کے ٹکڑے	دو پیالی
دودھ	ایک پیالی
چینی	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبے

کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں، پھر اسے الیکٹرک میٹر سے پھینٹ کر فریج میں رکھ دیں۔ آم کے ٹکڑے، دودھ اور چینی کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور نکالتے ہوئے آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور کٹی ہوئی برف شامل کر دیں

چچ سسر پیزا

اجزاء	تعداد
آڑو کے ٹکڑے	دو پیالی
شہد	دو کھانے کے چمچ
خشک دودھ کا پاؤڈر	تین کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبے

آڑو کے پھلے ہوئے ٹکڑوں کو شہد کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں پھر فریش کریم میں خشک دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکا سا پھینٹیں اور بلینڈر میں کٹی ہوئی برف کے ساتھ ڈال کر بلینڈ کر لیں

ملکی لیمونٹیڈ

اجزاء	تعداد
لیمون کارس	آدھی پیالی
سوفٹ ڈرنک	ایک چھوٹی بوتل
دودھ	دو پیالی
چینی	چار کھانے کے چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبے

دودھ، سوفٹ ڈرنک اور فریش کریم کو علیحدہ علیحدہ پیالوں میں رکھ کر چمچ لٹھنڈا کر لیں بلینڈر میں پہلے چینی اور لیمون کارس ڈال کر بلینڈ کر لیں پھر اس میں سوفٹ ڈرنک ڈال کر بلینڈر کو ایک سے دو منٹ چلائیں آخر میں اس میں دودھ، فریش کریم اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں



تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

اجزاء

ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی ہٹی ہوئی	آدھا کلو	لیپے پیٹن
ایک چائے کا چمچ	سفید تل	200 گرام	چکن کا تیرہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	ہنگ
آدھی پیالی	لال شملہ مرچ	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوسن
دو کھانے کے چمچ	پودینہ	ایک عدد	پیاز
حسب ضرورت	ڈالڈا اور لکڑی آئل	ایک پیالی	کٹی چیز
		ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ

ترکیبے

1. لیپے پیٹن کے لہائی کے رخ پر بار ایک قلعے کاٹ لیں اور ان پر ہنگ چھڑک کر رکھ دیں۔  
 2. چکن کا تیرہ کے چمچ ڈالڈا اور لکڑی آئل میں بار ایک چوب کی ہوئی پیاز اور تیرہ ڈال کر ڈھک دیں۔  
 3. درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب تھے کا اچھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں بار ایک کٹی ہوئی شملہ مرچ، کالی مرچ، پودینہ اور زیرہ ڈال کر جو لہے سے اتار لیں۔  
 4. لیپے پیٹن (پسے ہوئے) اور ذائقہ کے چمچ ڈالڈا اور لکڑی آئل کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ تھے کو جو لہے سے اتار کر اس میں تل گا پیسٹ، بار ایک کٹا ہوا پودینہ اور زیرہ ڈالڈا اور لکڑی آئل کا چمچ چیز ملا لیں۔  
 5. گرل بین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کریں اور اس پر ڈالڈا اور لکڑی آئل ڈالیں۔  
 6. ہینگن کے قلوں کو اچھی طرح ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور ان پر لکڑی آئل چھڑک کر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔  
 7. ان گرل کے ہونے قلوں کو سیدھی پیسٹ میں رکھیں اور ان پر تھے کا چمچ چھڑک کر رول کر لیں۔  
 8. پیاز پیسٹ ان کو چاہیں تو اظفار پر چینی کے ساتھ پیش کریں یا ان پر دھاتے میں اور پھر چھڑک کر ریک کر لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فراہنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ششین کباب

دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ گدڑی ہٹی ہوئی	200 گرام	چکن
ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	حسب ذائقہ	ہنگ
چند پتے	ڈبل روٹی کا چورا	تین سے چار عدد	لیپے کے جوئے
حسب ضرورت	انڈے	ایک پیالی	آلو
دو عدد	مارجرین یا مکھن	ایک عدد	بند گوہی
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اور لکڑی آئل	ایک کھانے کا چمچ	شملہ مرچ
حسب ضرورت		ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
			چکن پاؤڈر

ترکیبے

1. چکن کو دھو کر کچلے ہوئے لیپے کے ساتھ آدھی پیالی پانی میں اہال لیں اور پانی خشک ہونے پر چکن کو روٹی کر لیں۔  
 2. بند گوہی اور شملہ مرچ کو بار ایک کاٹ لیں۔ چین میں ایک چائے کا چمچ ڈالڈا اور لکڑی آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر کڑی پتوں کو کڑا لیں۔  
 3. اس میں بند گوہی اور شملہ مرچ ڈال کر نرم ہونے تک بھونیں، پھر اس میں میدہ اور چکن پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔  
 4. آخر میں اس میں ایلے ہوئے پیسٹ کے ہونے آلو، چکن ہنگ، لال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون کر جو لہے سے اتار لیں۔  
 5. اس کچر کے ٹھنڈے ہونے پر حسب پسند ٹھیک کے کباب بنالیں اور پھینٹیں ہوئے انڈے میں ڈب کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا اور لکڑی آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پیاز پیسٹ یا اظفار پر حسب پسند چینی یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔





Famous Urdu Novels  
http://famousurdu novels.blogspot.com/

## کریمی فریٹ پیالے

اجزاء	
کس فروٹ	تین پیالے
نمک	ایک چمچ
چینی	فریش کریم
دو کھانے کے چمچ	ایک پیالے
کھجور	خروٹ
چار سے چھ عدد	تشی پیالی

### ترکیبے

- ☐ تمام پیالوں کو مختلف شیپ میں کاٹ لیں، ان پر نمک اور ایک کھانے کا چمچ چینی چھڑک کر رکھ دیں، کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں چینی ڈال کر ٹھنڈی کرنے کے بعد تیار
- ☐ کھجوروں کو ہر ایک کاٹ لیں اور خروٹ کی گری کو موٹا کوٹ لیں
- ☐ کریم کو ایکٹرک بیٹر سے سخت ہونے تک پھیٹ لیں اور اس میں ہلکے ہاتھ سے کئے ہوئے پیالوں کو ملا لیں

### پریزنیشن

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر کھجور اور خروٹ چھڑک کر ٹھنڈی کر لیں اور افطار کے وقت اس غذا ایت بھری فروٹ چائے کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# ذائقہ

کادسترخوات



## چشمنیاں

### افطالیہ

#### چھوہارے کی چٹنی

##### اجزاء

- چھوہارے
- نمک
- لہسن
- کئی ہوئی لال مرچ
- سفید زیرہ
- اٹلی کارس

##### ترکیبے

- چھوہاروں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر چنگا ل کر باریک کاٹ لیں اور اتنی دیر باہیں کدزم ہو جائے
- پھر اسے پلینڈر میں ڈال کر اٹلی کے رس اور لہسن کے ساتھ پلینڈر کر لیں
- چھوٹے ساس تین میں ڈال کر اس میں لال مرچ اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر نمک ڈال کر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں

#### دہی کی چٹنی

##### اجزاء

- دہی
- نمک
- سفید زیرہ
- ثابت کالی مرچ
- کارن فلار
- چٹنی
- پودینہ

##### ترکیبے

- زیرہ اور کالی مرچ کو گوٹ کر دہی میں ڈال کر پلینڈر کر لیں اور اس میں نمک، چٹنی، کارن فلار اور باریک کٹا پودینہ شامل کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

#### اٹلی پودینے کی چٹنی

##### اجزاء

- اٹلی کارس
- نمک
- لہسن کے جوئے
- پودینہ
- ہری مرچیں

##### ترکیبے

- ہری مرچیں اور پودینے کو دھو کر پلینڈر میں ڈال لیں اور اس کے ساتھ اٹلی کارس، لہسن اور نمک ڈال کر پلینڈر کر لیں۔

##### اجزاء

- کیری
- نمک
- لہسن کے جوئے
- پسا ہوا ناریل
- ہرا دھنیا
- ہری مرچیں

##### ترکیبے

- کیری کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور لہسن، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ناریل کے ساتھ چارہ میں باریک پس لیں۔ آخر میں نمک شامل کر لیں

#### میٹھی چٹنی

##### اجزاء

- اٹلی کارس
- نمک
- دو کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ

##### ترکیبے

- اٹلی کے رس میں کٹا ہوا گڑ اور لال مرچ ڈال کر پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر پکالیں۔ آخر میں اس میں نمک اور بھنا کٹا زیرہ شامل کر کے چوبے سے اتار لیں
- ٹھنڈی ہونے پر صاف خشک بوتل میں محفوظ کر لیں





## جمائکن رائس بوگرہ چپڑا

اجزاء	پیار	تین چوتھائی پیالی	لال بویا	ڈیڑھ پیالی	چاول
نمک	کئی ہونی لال مرچ	ایک عدد	شملہ مرچ	حسب ذائقہ	نمک
پیاز	ثابت گرم مصالحہ	آدھی پیالی	کوکونٹ ملک	ایک کھانے کا چمچ	پیاز

### ترکیبے

- لوہیا کو دو گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر اہل کر گالیں، شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگونے کے بعد ایک کئی اہل پیاز
- پین میں ڈالڈال کھانے کو گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو سنہری فرمائی کریں
- لہسن، بویا اور لال مرچیں ڈال کر فرمائی کریں۔ پھر چاول اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں اور آخر میں کوکونٹ ملک اور نمک ڈال کر کھلی آج پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اس کو گرم گرم ڈش میں نکال کر گرلڈ چکن کے ساتھ پیش کریں۔  
گرلڈ چکن بنانے کے لئے چکن بریسٹ کے دو حصے کر کے اسے ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کئی ہونی لال مرچ اور ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سو یا ساس کے ساتھ میرینٹ کریں  
پھر گرل پیاز کو گرم کر کے ڈالڈال کھانے ڈال کر چکن بریسٹ کو تیز آج پر گرل کر لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: دو سے تین کے لئے





تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

# ٹرش بائی کباب

## اجزاء

پھن کا تیرہ ٹک	آدھا کلو حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو چائے کے کچ
کالی مرچ گدڑی جسی ہوئی ثابت دھنیا	دو چائے کے کچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا کچ
	دو چائے کے کچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

## ترکیبے

دھنیا اور زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور تھپے میں کالی مرچ کے ساتھ ملا کر تھپے کو چار میں پھن لیں پھر اس میں نمک اور لال مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں  
پھر نیٹ کے ہوئے تھپے سے سب کباب کی طرح لے کر کباب بنا لیں اور تھپے پر پکا سا ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر دھنیا تین منٹ کے لئے کبابوں کو سینک لیں  
پھر تھپے کے لئے تین پیالی میڈے میں نمک، ایک کھانے کا کچ خیر، ایک چائے کا کچ جینی اور دو کھانے کے کچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں

پندرہ سے تیس منٹ تک ہلکے پرکھ کر دوبارہ گوندھیں اور اسے فریج میں رکھ کر گوندھ کر لیں  
پھر اس کی چھوٹی چھوٹی بیلی بنا لیں۔ گرم تھپے پر ایک طرف سے ہلکا سا سینک کر لیں  
پھر ہلکے طرف کباب کو رکھ کر چپاتی گڑھ لیں اور ان میں آٹھ سے دس منٹ کے لئے 180°C پر بیٹ کر لیں

## پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹ میں رکھ کر ان رول کو سلائز میں کاٹ لیں اور اسے ٹرش سا ڈال کر پیش کریں۔  
ٹرش سا ڈالڈا بنانے کے لئے دو کھانے کے کچ ڈالڈا اولیو آئل میں ایک چمک کی ہونی پیاز کو سا فرانی کریں پھر اس میں ایک چوب نما اور ایک پیالی نما کا پیسٹ ڈال کر فرانی کریں اور آخر میں نمک اور تھنی لال سے ڈال کر چوبے سے تیار لیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# پکن ہریہ

پکن کا تیرہ ٹک	آدھا کلو	پنسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا کچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا کچ
اورک لیس پیسا ہوا	ایک کھانے کا کچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا کچ
پیاز	ایک عدد	ہلدی	ایک چائے کا کچ
نماز	دو عدد درمیانے	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے کچ
		ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے کچ

## ترکیبے

دھنیا اور زیرے کو بھون کر تھن پیالی نیم گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ جب آگلی طرح پھن لیں تو اماں کر گالیں  
پھن میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں اورک لیس، نماز اور پکن ڈال کر ڈھک دیں۔ آدھے پکن گھنٹے پر آجائے تو نکال کر گوشت کو پڑیوں سے الگ کر کے ریڑھ کر لیں  
پھن کو دوبارہ سے پھن میں ڈال کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور اماں کر رکھا ہوا لیڈ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پختہ رکھ دیں  
دھنیا اور زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور ہلکے کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرانی کر لیں  
ہریے پر کٹا ہوا دھنیا اور زیرے ڈال کر سنہری کی ہوئی پیاز کا بگھار لگادیں

## پریزنٹیشن

اس کو بالکل پختہ شوربے کی طرح رکھیں اور پیالوں میں نکال کر افطار کے وقت اس غذا ایت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔





## فنگر چکن رائس

### اجزاء

تین کھانے کے چمچ	سویا ساس	ایک عدد	شملہ مرچ	چار جوئے	لہسن	200 گرام	چکن بریسٹ
دو عدد	انڈے	ایک چائے کا چمچ	کچی ہوئی لال مرچ	دو عدد	ہری پیاز	دو پیالی	چاول (ابلے ہوئے)
ایک چمچ	زرے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ	ایک عدد درمیان	گاڑ	حسب ذائقہ	ٹنک
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین کھانے کے چمچ	مرک	ایک پیالی	بند گوہی	ایک اچ کا کھرا	اورک

### ترکیبہ

- اورک اور دو جوئے لہسن کو کچل لیں اور اس میں لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ مرک، ایک کھانے کا چمچ سویا ساس اور ٹنک ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے فنگر زکات لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے کے کپیر سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان فنگر ز کو سنہری خرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں لہسن کچل کر ڈالیں اور اس میں پھینٹیں ہوئے انڈوں کو زردے کارنگ ملا کر ڈالیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے انڈوں کو چورا کر لیں
- پھر اس میں باریک کچی ہوئی بند گوہی، شملہ مرچ، گاڑ اور ہری پیاز شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے چاول اور خرائی کی ہوئی چکن ڈال کر دو چمچ کی مدد سے الٹ پلٹ لیں
- آخر میں ٹنک، سفید مرچ، مرک اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

### پیرینٹیشن

پیرمادہ اور آسانی سے بننے والے مزیدار چاول رات کے کھانے پر بہت لطف دین گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

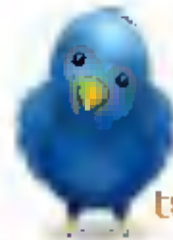
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Famous Urdu Recipes  
http://famousurdu.com

## بہاری قیماں پیٹا پائلس

اجزاء	تیرہ	تک	ادک لسن پیانا
آدھا کلو	جسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	فرانی کی ہوئی پیاز لال مرچ پیسی ہوئی پسا ہوا گرم مصالحہ
آدھی پیالی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	بیسن ہری مرچیں چراوحنیا
تین سے چار ہیرا	چار کھانے کے چمچ		ڈالڈا کو لگ آئل حسب ضرورت

### ترکیبے

- نیچے کو ہوا کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں ادک لسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور فرانی کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- کڑا ہی میں آدی پیالی ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں بیسن ڈال کر اٹکی آؤچ پر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں قیماں ڈال اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں باریک کٹا ہوا ہیرا مصالحہ ملا کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

بیازے بڑے گور میاں سے کاٹیں اور اس کو لٹکانے کی طرح کھول کر اس میں قیماں بھر دیں۔ اوپر سے پیاز کے لچھے ڈال کر اس مزیدار ڈش کو کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## حکین سائیکز اور سفید لوبیا

اجزاء	
دو کھانے کے کچے لٹاٹو کچپ	کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کاجج
ایک کھانے کاجج تلسی کے پتے	ٹماٹر تین سے چار عدد
دو سے تین کھانے کے کچے ڈالڈا لوبیا آکل	سرکہ آدھی پیالی
بہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج
چھتے آٹھ عدد	
ڈیزو پیالی	
حسب ذائقہ	

### ترکیبے

- لوہیا کو صاف دھو کر کچھ دیر ہلکو کر رکھیں پھر اہال کر گلائیں۔ گرل پیں کو گرم کر کے اس پر ایک کھانے کاجج ڈالڈا لوبیا آکل لگائیں اور اس پر سا سائیکز کو اچھی طرح دونوں طرف سے سنہری کر لیں۔
- ٹماٹر تین میں ڈالڈا لوبیا آکل میں باریک چوب کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور ساتھ ہی چکلا ہو اہسن شامل کر دیں۔ دونوں چیزیں اچھی سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں سرکہ ڈال کر جو لے سے اتار لیں
- دو سے تین منٹ بعد پیں کو چوب لہے پر رکھ کر اس میں چوب کئے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور اچھی آج پر پکے رکھ دیں
- جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں اہلی ہوئی لوہیا اور گرل کئے ہوئے سا سائیکز ڈال دیں اور باریک کئے ہوئے تلسی کے پتے چمڑک کر اچھی آج پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر ایلے ہوئے چاول یا پش پوئیتو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



## کباب

### اجزاء

آدھا گلو	بسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجھی	ایک ٹمبلر
حسب ذائقہ	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کاجھی	دو عدد
ایک کھانے کاجھی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	حسب ضرورت

### ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سلائز کو آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں۔ ایک پیالی تیلے میں لال مرچ اور درک ہنس ڈال کر لگی آجھی پر پکا لیں اور تیلے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے سلائز کو اچھی طرح پانی سے نچوڑ کر (دھلے ہوئے خشک کئے ہوئے) تیلے میں ملا لیں اور اس میں نمک، چاٹ مصالحہ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ابلے ہوئے تیلے کو پیس کر ملا لیں
- تیلی بنانے والے سانچوں میں اس کچر کو اچھی طرح دبا دبا کر بھر دیں اور اس میں آئسکریم اسٹیک لگا دیں
- ان سانچوں کو فریجز میں رکھ کر جمائیں، پھر احتیاط سے سانچے سے نکالیں اور ڈالڈال کو کنگ آئل میں سنہری فرانی کر لیں

### پریزنٹیشن

ان کبابوں کو تلیوں کی طرح پیش کرنے کے لئے پہلے پلیٹر میں ابلے ہوئے چائینیز نوڈلز پھیلا کر ڈالیں، پھر کباب رکھ کر ان پر کش کئے ہوئے کھیرے کا راسبہ جا کر ڈال دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





## پنجابی کرھی

### اجزاء

چند دانے	کلونجی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو عدد	پیاز	ڈیڑھ پیالی	تین
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک عدد	ٹماٹر	ڈیڑھ پیالی	دہی
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آٹل	ایک چائے کا چمچ	ہلدی	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	100 گرام	پالک
		آدھا چائے کا چمچ	ثابت رائی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		چند دانے	مٹھی دانہ	ایک چائے کا چمچ	کئی ہوئی لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبے

- آدھی پیالی تین کو چھان کر اس میں آدھا چائے کا چمچ ہلدی اور چھینٹا ہوا دہی ملائیں اور تین پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آٹل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں۔ پھر اس میں پسی ہوئی لال مرچیں، ایک کھانے کا چمچ کٹا ہوا حنیاز میوہ اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا دہی کا کچھ ڈال دیں اور درمیان میں آٹھ پر پکا کر بال آنے دیں۔ پھر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور تین کو چھان کر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، پالک، نمک، کئی ہوئی لال مرچیں، دو سے تین جوئے کچلا ہوا لہسن اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- ڈالڈا کنولا آٹل میں اس آمیزے سے پکوڑے تیار کر لیں اور کرھی کے گاڑھے ہونے پر اس میں ڈال دیں
- آخر میں گھبار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آٹل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑالیں، پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن، ثابت لال مرچیں، رائی، کلونجی اور مٹھی دانہ ڈال کر سنہری فرانی کریں اور کرھی پر تڑکا لگا دیں۔

نمک ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار کرھی کا چپاتیوں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مزہ لیں۔

تیار کی کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد پانچ سے چھ کے لئے



## کابری کاموز

اجزاء	دوسے تین عدد درمیانی	چینی	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	سرخ فوڈنگ	حسب ضرورت
کیو	دو عدد	دہانت چاکلیٹ	100 گرام	جیلان پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

- 1. گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں، کیونٹوں کا رس نکال لیں اور آدھی پیالی چینی کو پیس کر رکھ لیں
- 2. پھر گاجروں کو چھوٹے ٹکڑے کر کے پلینڈر میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا کیو کا رس ڈالتے ہوئے پلینڈر کر لیں۔ خیال رہے کہ زیادہ پتلانہ ہوئیں گا جڑا چھی طرح پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں آدھی پیالی چینی نکال کر پلینڈر چلائیں پھر نکال کر فریج میں رکھ دیں
- 3. ایک پیالی چینی کو تین چوتھائی پیالی میں اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آج پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- 4. جیلان پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ملتے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھلنے تک پکائیں پھر اسے چینی کے تیار کئے ہوئے شیرے میں شامل کر دیں
- 5. دہانت چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ کر تیس سے چالیس سکینڈ کے لئے مانگروہ یا اوڈن میں رکھیں اور گلابی کے چھوٹے چمچ سے ملاتے ہوئے گرم شیرے میں ڈال کر ملا لیں
- 6. شیرے والے پیالے میں ایک سے دو منٹ الیکٹرک بیٹر چلا کر اسے فریج میں رکھ دیں
- 7. فریش کریم کو علیحدہ صاف خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلت لیں
- 8. جیلان والا کچر مکمل طور پر جم جائے تو اسے فریج سے نکال لیں، اسے الیکٹرک بیٹر سے پھیلتے ہوئے اس میں پھینٹی ہوئی کریم اور گاجر کا پیسٹ شامل کر دیں
- 9. جب تمام چیزیں اچھی طرح یکجان ہو جائیں تو اسے خوبصورت سے پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں

پیریز نیشنل اچھی طرح جھنے پر اس مزیدار موز کو فریج سے نکال کر اسے شیرے میں پکی ہوئی گاجروں سے جا کر پیش کریں۔

تاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افزودہ چارے سے چھ کے لئے







## گجور کا میٹھا

### اجزاء

گجور	آدھا کلو
دودھ	تین پیالی
چینی	ایک پیالی

### ترکیبہ

- گجوروں کو بیچ نکال کر صاف دھو لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکتے رکھ دیں
- کسٹروڈ کریم بنانے کے لئے دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ابلی آگ پر پکا کر گاڑنا کر لیں
- کارن فلار کو دودھ سے تین کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور ابلیتے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑنا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر چھ لٹروں
- گجوروں کا پانی خشک ہونے پر اسے کلاڑی کے چمچ سے پھیل لیں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کریم کو دس سے پندرہ منٹ فریژ میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں پھر صاف خشک پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ جیلاٹن کو دودھ کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں گھول کر پندرہ سے بیس منیٹ کے لئے ہانگروں یا پودوں میں چھالیں
- تیار کی ہوئی کسٹروڈ کریم میں پھینٹی ہوئی کریم اور جیلاٹن ڈال کر پھینٹ لیں

### پیریزنٹیشن

خوبصورت سی شے کی ڈش میں کسٹروڈ کریم پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر گجور کے پیسٹ کی تہ لگائیں۔ اسی طرح سے ایک سے دو تہہ دونوں چیزوں کی تہ لگائیں اور اوپر سے کٹے ہوئے بادام پستے اور فریش کریم سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔ خوب لگیں طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

سٹارز ریسپیے  
سٹارز ریسپیے  
روپڑی سے شائستہ خانم قرار پائی ہیں

مارجرین یا مکھن  
ایک کھانے کا چمچ

کارن فلار  
جیلاٹن پاؤڈر  
فریش کریم  
تین کھانے کے چمچ  
دو کھانے کے چمچ  
ایک پیالی

### شائستہ خانم کا تعارف

مختصر شائستہ خانم صاحبہ قانون کی طالبہ ہیں۔ پڑھائی کے ساتھ ساتھ محنت پیش کھانوں کی ریسپیز بھی آزماتی ہیں۔ رمضان المبارک میں ان کا آڈیو گجور کا میٹھا تھا آپ سب کے دلخیز خاتونوں پر حقیقت ڈالنے میں گارنٹی

Dalda

جہاں ماجتا وہاں ڈالدا



# ڈالدا فوڈنگ کلینک

## آپ بھی فرائڈ رائس اور اسٹریپری اسٹیفڈ چاکلیٹ ایگز بنانا سیکھیں

بہت ترقی کرتی رہیں۔ ٹیکنالوجی نے بہت ترقی کر لی ہے مگر جو لطف لایو  
 اور خانہ دار خواتین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ مدعوئین کی تعداد  
 کولڈ ڈرنک سے کرکٹ کے بیکنگ ہال میں ڈالدا  
 ایڈوائزری سرورس سے خواہش ہے کہ شیف شبانہ حبیب نے  
 دوستانہ انداز میں گفتگو کا آغاز کیا اور یہاں جہاں موقع ملا وہ  
 چائیز اور دسی کھانوں کی تیاری کے دوران بچوں آگے والی الجھنوں کا حل  
 سب سے سنا اور دیکھا۔ ساتھ ہی ساتھ سوالات اور جوابات کا سلسلہ بھی چلا  
 رہا۔ خواتین کی ٹیم کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل پوچھتی  
 رہیں۔ شبانہ نے کہا کہ میں بھی ماہر ہیں۔ فوڈ ایکسپٹ تو ہیں ہی۔ چنانچہ  
 نہایت دلچسپی اور سرگرمی سے سیکھنے سکھانے کا یہ دورانیہ مکمل ہوا۔ اس کے  
 بعد دوسری رہنمائی کا مرحلہ شروع ہوا۔ ہم اور آپ میں سے اکثر خواتین  
 نے چکن فرائڈ رائس، چکن فرائڈ رائس یا دیکھیں اور ایک فرائڈ رائس  
 ہزاروں مرتبہ بنائے ہوں گے مگر آج ڈالدا فوڈنگ کلینک کے ساتھ  
 فرائڈ رائس سکھانے کا اہتمام کیا تھا۔  
 خواتین نے اس رہنمائی کے دوران نہایت دلچسپی سے پکانا بھی سیکھا اور  
 سوالات بھی کئے۔ اس طرح کی دوستانہ فضا میں نہ تو ڈالدا فوڈنگ کے تنظیم  
 اور نہ ہی مدعوئین میں سے کسی خاتون کو اجنبیت کا احساس ہوا۔ اس موقع پر بھی  
 خواتین نے کئی امور میں دلچسپی لی مثلاً یہ کہ بریانی، زردے اور چائیز مختلف  
 ڈشز کے لئے کیسے اور کتنے مختلف چاول لئے جائیں؟ برتن کیسے ہوں؟

ٹیلی ویژن پر کھانا پکاتے ہوئے دیکھنا اور کسی جگہ پر براہ راست فوڈ ایکسپٹ  
 کا کھانا پکانا دو مختلف تجربے ہوتے ہیں۔ ٹیلی ویژن پر ہم شیف سے اپنی  
 الجھنوں کے بارے میں کوئی سوال یا کوئی چٹکنہ نہیں پوچھ سکتے جب تک  
 انہیں کال نہ کریں۔ ذرائع مواصلات کی تکنیکی مہارتیں اپنی جگہ مگر لائیو  
 پروگرام میں کال بھی آسانی سے نہیں ملتی لیکن آج جس محفل کی روئیدار ہم  
 آپ کو پڑھانے جا رہے ہیں یہ تقریب سعید تھی ڈالدا ایڈوائزری سرورس





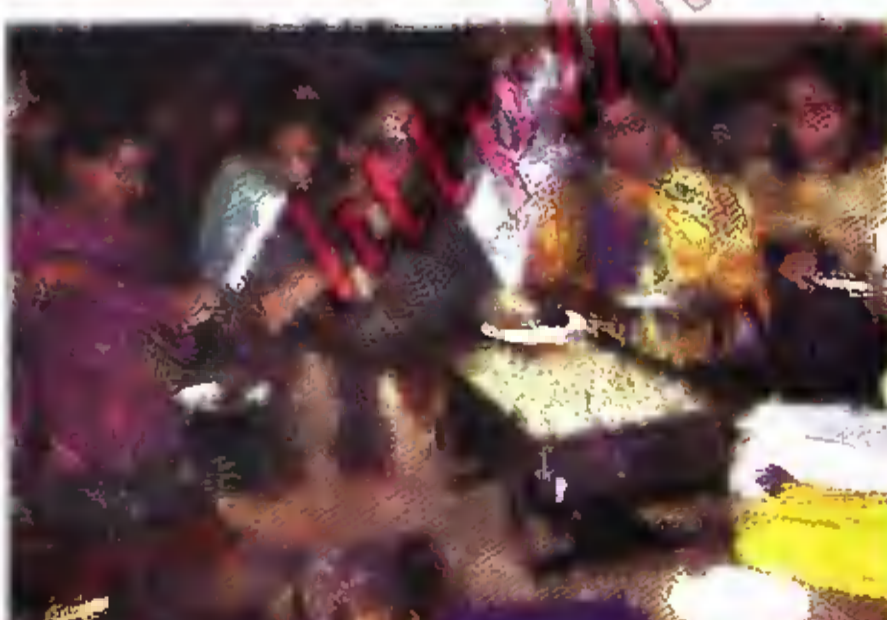
خواتین ایچون پہنے ہوں، ہال بندھے ہوئے ہوں اور کئے کھانسی سمور کے ساتھ کچن میں جانا چاہئے؟  
جن ہنوں نے چائیز کیوزین بنانا باقاعدہ کلاسز لے کر نہیں سیکھا ان کے لئے یہ بڑے اچھے کی بات تھی کہ فوڈ ایکسپٹ انہیں چاولوں کو ہلکا سا لیون کرکے ہونی سزیاں ملانے کی ترکیب بتا رہی تھیں اور تو اور وہ خواتین بھی اپنی کوکنگ کی اصلاح کر لیں جو انڈوں کا اسکرمل بنا کر چائیز چاولوں میں ملائی ہیں۔ ہماری فوڈ ایکسپٹ کے مطابق آپ کو چھینے ہوئے انڈے بغیر تلے ہوئے ملانے چاہئیں تاکہ انڈوں کا فلیور بھی چاولوں میں بس جائے۔

حیب نے پھلی کو سر کے سے دھوئے اور میرینٹ کرنے کا آسان طریقہ بتاتے ہوئے کہا کہ بغیر کانے کی پھلی کے ان ٹکڑوں پر سبب سبب، نمک، آبلیمو اور ایک چائے کے چمچ کے برابر سفید مرچ سے میرینٹ کر لیا جائے تو فوڈ ایکسپٹ میں پھلی کی بو کا گزند نہ ہوگا۔  
اس دوران ایچون کی معاون محترمہ اسماء نے ڈالدا کو کنگ آئل، VRF بنا سٹی، اولیو آئل، کھنڈ، ملاٹا کی غذائی افادیت بتائی۔  
ہمیں اس موقع پر کئی اہم سببیں مثلاً ایک تو یہی تھی کہ چائیز چاول بنانے کے لئے چاول پہلے سے ہال کر ہون میں رکھ دینے چاہئیں اور ککڑی کے دو چیموں کے ساتھ چاولوں کو پلٹنے سے نہ تو چاول ہوسے جس نہ ہی نرم پڑتے ہیں اور نہ ہی ان چاولوں کو بریانی کے چاولوں کی مانند ایک کئی رکھ کر پکایا جانا چاہئے۔

ڈالدا فوڈز کی یہ محفل کم و بیش دو گھنٹوں میں اختتام کی طرف بڑھی اور ہمیں ان تمام شرکاء خواتین نے ڈشز کو چکھا اور سوالناموں کو پر کیا۔ جس میں زیر استعمال کوکنگ آئل کے برائڈ سے لے کر ہر ماہگنی مقدار میں تیل کے استعمال سے متعلق چند بنیادی سوالات کے بعد خواتین کی سہولت کے لئے پاؤچ، بوتل یا ٹن سے متعلق پوچھا گیا تھا۔ ڈالدا کی مصنوعات کی غذائیت اور طبی اہمیت سے متعلق سوالات بھی اپنی جگہ نہایت اہمیت رکھتے ہیں چنانچہ اس تقریب بہر ملاقات میں یہ حصہ بھی نہایت پر تجسس تھا۔ خواتین ڈالدا فوڈز کی کنزیومر تھیں لیکن یہاں آ کر انہیں ان مصنوعات کی غذائی و طبی افادیت کا علم ہوا۔

دوپہر کی یہ تقریب شام ڈھلنے سے پہلے اختتام کو پہنچی اور جاتے جاتے ہم نے خواتین کو دیکھنا بہت پر شوق انداز میں فوڈ ایکسپٹ شہانہ حبیب کے ساتھ سیلفیز بنا رہی تھیں اور رات ہونے سے پہلے پہلے کراچی کے ایک کیونٹی کلب کی کچھل سیکرٹری نے تقریب کی چند تصاویر انٹریٹ پر ہم سے شیئر بھی کر لی تھی۔

تو کارٹین آپ بھی جلد از جلد ہمارے ریڈرز کلب کے ممبر بن جائیں اور اسی طرح ڈالدا کی تقریبات میں حصہ لینے کا موقع حاصل کریں۔





جاننے سے پہلے

نیند ایک پرہیزگار کیفیت ہے جس کے بارے میں دھوکے سے لے کر ہر طرح کی باتیں کہی جاتی ہیں۔ اور نیند سے ہمارا رشتہ کمزور کیوں پڑتا ہے؟ مگر اتنا طے ہے کہ نیند کا تعلق صحت سے ہے۔ اگر صحت خراب ہو رہی ہو تو نیند کم آئے گی۔ اس لیے صحت کو بہتر بنانے کے لیے نیند کے لیے سانس کتنے زراں کھولتی ہے...

## بے خوابی سے الزائمر کا خطرہ

اگر درمیانی عمر میں کوئی شخص کم خوابی کا شکار ہوتا ہے تو یہ اس کے لئے انتہا ہے کہ یہ چیز بعد کی زندگی میں دماغی مرض الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔ دانشمندان یونیورسٹی کے تحت ہونے والی تحقیق کے مطابق جو لوگ سونے کے دوران بار بار جاگتے ہیں ان میں دماغی انتشار کا سبب بننے والا کیمیائی مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مادے سے 10 یا 15 برس تک یادداشت کی کمزوری یا کوئی اشارہ سامنے نہیں آتا تاہم ان کے اندر الزائمر جڑ پکڑنے لگتا ہے۔

## سونادل کی صحت کے لئے بہترین

الہامہ یونیورسٹی کے ماہرین ایس گارٹر کی تحقیق کے مطابق 6 سے 8 گھنٹے تک کی نیندوں کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق گہری اور اچھی نیند سے دل کی دھڑکن کی رفتار اور بلڈ پریشر نارمل رہتے ہیں جس سے دل پر سوجن کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مناسب نیند نہ ملنے سے بلڈ پریشر اور تھوڑا بڑھ جاتا ہے جبکہ وزن بڑھنے لگتا ہے اور امراض قلب کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

## بے خوابی دفتر کی امور کے لئے تباہ کن

بے خوابی کا مرض ذہن کو بھٹکانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیلیفورنیا

## خراہے اور جھانپے کا تعلق

مشہور سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق خراہے اور سانس کی خرابی والی نیند لوگوں کو کم پرکشش، بوڑھا اور کند ذہن بنا دیتی ہے۔ خراہوں کے بنکار افراد کے چہرے پر جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ تحقیق ڈاکٹر روبنا لڈ شیردن کے مطابق نیند کی کمی کے ساتھ خراہے بھی لوگوں کی صحت پر ہتھ پڑتے ہیں۔ اس لیے ان کی شخصیت بڑھاپے کا شکار ہو جاتی ہے اور وہ کم پرکشش لگتے ہیں۔

## رات کی نیند کو تیز کر کے صحت کیلئے بہترین

نیویارک کی روچسٹر یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب جسم آرام کرتا ہے تو ہمارا دماغ بیداری کے دوران ذہن پر دھڑکنے والے کیمیائی مادوں کو صاف کرنے میں مصروف ہوتا ہے۔ اگر دماغ یہ کام نہ کرے تو لوگ الزائمر اور دیگر دماغی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غریب نیند سے تعلق استوار کئے رکھنا بہت ضروری ہے۔ اچھی نیند بچوں، بڑوں، خواتین اور مردوں یعنی ہر کسی کے معمولات زندگی بہتر بناتی اور رویوں کے مسائل حل کرتی ہے۔

یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جن افراد کو نیند کا مسئلہ درپوش ہوتا ہے اس کی وجہ دماغ کا وہ حصہ ہوتا ہے جو نیند کو کم کرنا اور دماغ میں دماغی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی اسکین سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے شکار افراد کو اچھی نیند لینے والے افراد کے مقابلے میں اپنی ملازمتوں میں زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ڈاکٹر سن کے بقول "بے خوابی کے شکار افراد کو نہ صرف نیند کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے کہ ان کا دماغ دن میں بھی سوزناظر ہونے سے کام نہیں کر پاتا۔ بے خوابی سے یادداشت سے متعلق حصے بھی سوزناظر ہونے لگتے ہیں۔ جبکہ یہی چیز خیالی چلاؤ پکانے والے دماغی حصوں کی کارکردگی بڑھا دیتی ہے۔"

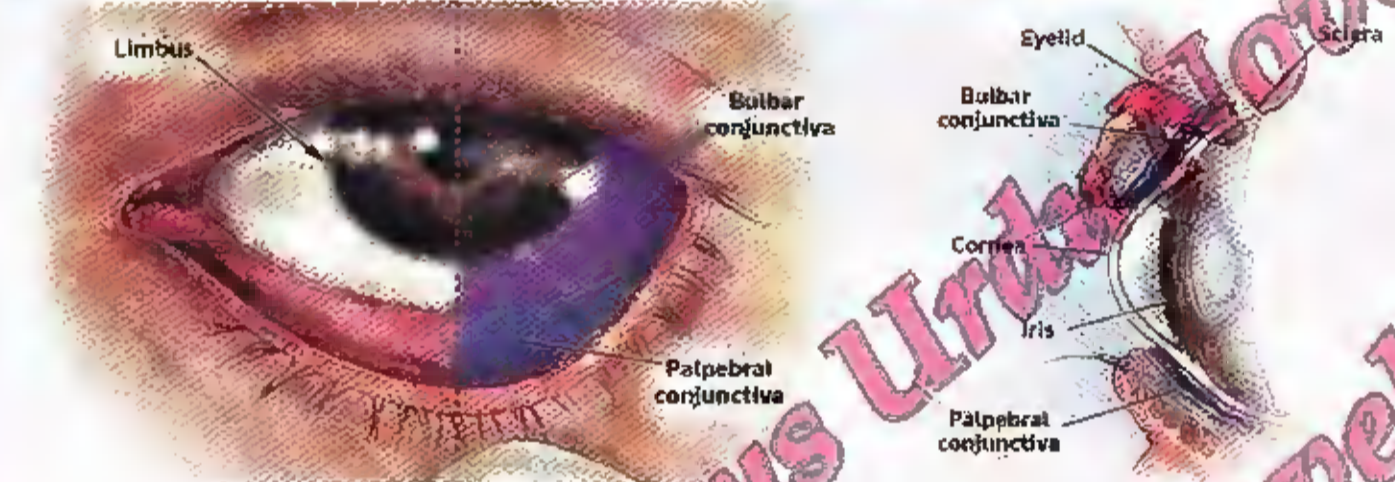
## نیند کی کمی اور بد صورتی کا تعلق

سوئیڈن میں ہونے والی ایک طبی تحقیق کے مطابق اگر آپ خوب صورت اور پرکشش نظر آنا چاہتے ہیں تو اپنی نیند پوری کریں جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں وہ دیکھنے میں اداس اور کم پرکشش نظر آتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہی کمی شخصیت کو غیر صحت مند روپ دیتی ہے۔

اشاک ہوم یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کم سونے والے لوگوں کی آنکھیں بھاری ہو جاتی ہیں جس سے ان کے چہرے سوچے ہوئے اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں کے گرد حلقے پڑنے سے چہرے



اس میں ان کے خطرات بڑھ جاتے ہیں



آشوب چشم (Pink Eye) یہ آنکھ میں سے ایک یا سالانہ تقریباً 50 لاکھ افراد کو متاثر کرتی ہے۔ پاکستان میں بھی گاہے گاہے ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور گرمیوں کے موسم میں آنکھوں کی سوزش قدرے بڑھ جاتی ہے۔ اس بیماری میں آنکھ کے پتوں کے اندر کی اعلیٰ (Conjunctiva) متاثر ہوتی ہے اور اس سوزش سے آنکھ کی سفیدی گلابی یا سورج اللہ لاتی ہے۔ آشوب چشم کا سبب جراثیم بھی ہو سکتے ہیں اور وائرس بھی تاہم ان میں تفریق کرنا ڈاکٹروں کے لئے دشوار ہو جاتا ہے لہذا عام طور پر آنکھوں میں سرجی دیکھ کر بعض ڈاکٹرز اینٹی بائیوٹک ادویات تجویز کرتے ہیں جبکہ یہ وائرس کے خلاف غیر موثر ہوتی ہیں۔

کرنے والوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شفا یابی کی شرح میں دونوں گروپوں میں کوئی خاص فرق نہیں تھا۔ جن بچوں کو اینٹی بائیوٹک دی گئی تھی ان میں سے 86% شفا یافتہ ہو گئے اور جن کو فرضی دوا دی گئی تھی ان میں بھی 83% شفا یافتہ ہو گئے۔ جن بچوں میں آشوب کی وجہ سے جراثیم تھے ان میں اینٹی بائیوٹک سے شفا یابی کی شرح 85% فیصد تھی جبکہ جراثیم سے متاثرہ فرضی دوا کے گروپ میں شریک 80 فیصد بچے شفا یاب دیکھے گئے۔

کے قطرے میں یہ دوا ڈاکٹری نسخے کے بغیر بھی فروخت کی جاتی ہے لیکن امریکہ میں اس پر پابندی عائد ہے اور امریکی ڈاکٹروں کے مطابق وہ آشوب چشم میں جیٹا کی بجائے علاج کے لئے اس دوا کے استعمال کے لئے سوچ بھی نہیں سکتے۔

آشوب چشم میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثرات کا موازنہ لینے کے لئے برطانیہ میں اس مرض میں جیٹا 6 ماہ سے 12 سال کی عمر کے 326 میں سے کچھ بچوں کو حقیقی اور کچھ کو فرضی ادویات دی گئیں۔ ان دونوں گروپوں میں

**اینٹی بائیوٹک ادویات کا کردار**

ان ادویات کے کلچر استعمال سے جراثیموں میں دواؤں کے خلاف مزاحمت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو صحت کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ برطانیہ میں آشوب چشم کے لئے جو عام اینٹی بائیوٹک دی جاتی ہے وہ کلورامفنسی کال (Chloramphenicol)

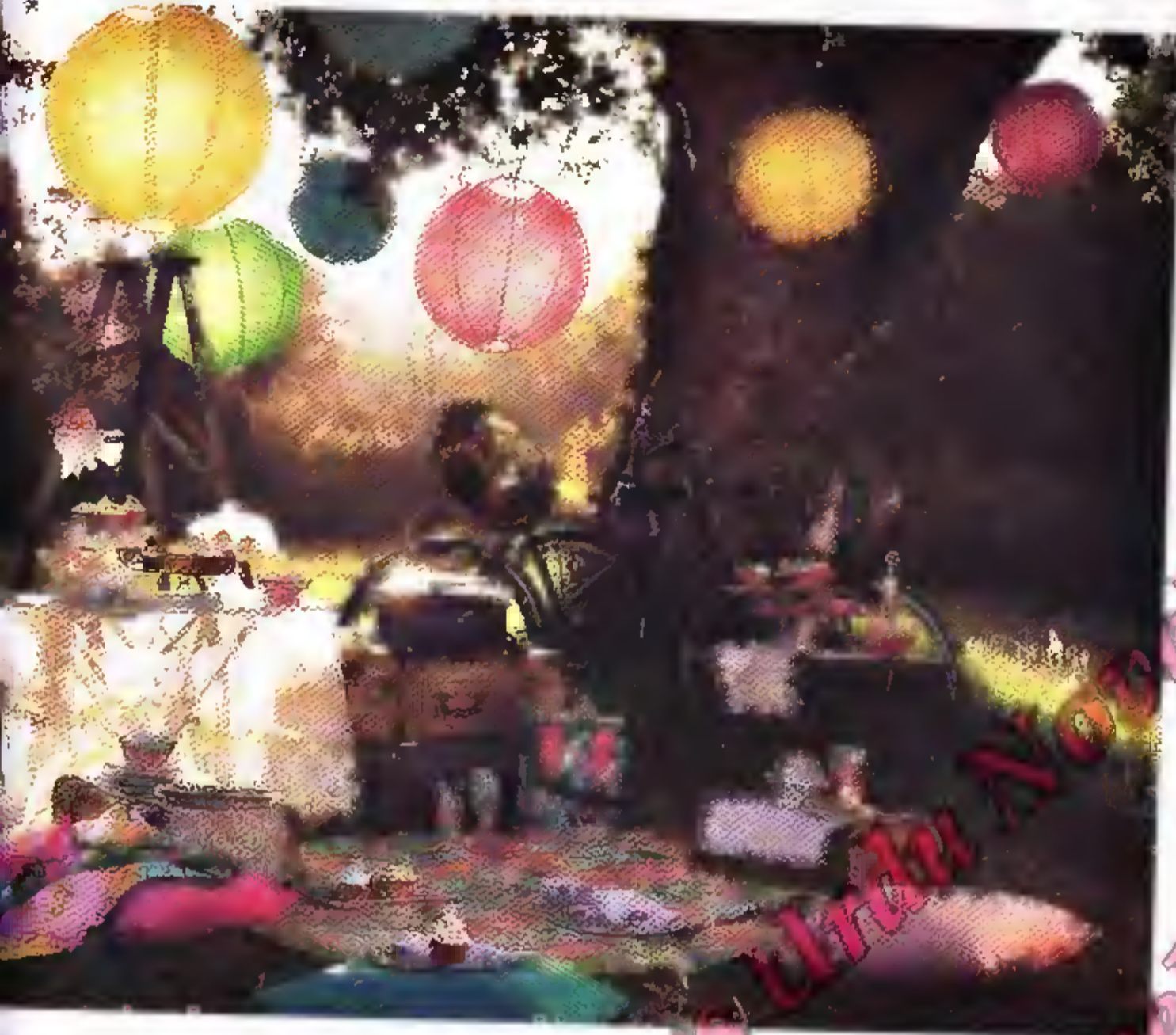


**دھوپ کا چشمہ آشوب چشم میں ایک احتیاطی تدبیر ہے**

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ دھوپ کا چشمہ پہننا فیشن ہے اور اسے کہیں سے بھی خریدنا چاہتا ہے۔ سن فریم خوبصورت ہونا چاہیے۔ دینے تو پتھار سے والے یا لکڑیوں پر اٹھائے گئے پریشیے لگائے وہ مردور بھی دھوپ کے چشمے کا سودا کرے اور اس کے پاس بھی نہایت خوبصورت چشمے موجود ہیں لیکن نظریے دھوپ کے چشمے کا تعلق آنکھوں کی صحت سے ہے لہذا احتیاط برتنے۔

**بالائے بنفشی شعاعوں کا رکھیں خیال**

دھوپ کا چشمہ خریدنے کا پہلا مفصلہ یہ ہے کہ آپ اپنی آنکھیں تیز دھوپ سے بچانا چاہتے ہیں۔ سورج ان نادریدہ شعاعوں کو مسلسل خارج کرتا رہتا ہے جو ہماری بینائی کے لئے بہت نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ ان شعاعوں کی مزید درجہ بندی کی جا چکی ہے اور یہ اپنی Wavelength اور شدت کی بناء پر A, B, C کہلاتی ہیں۔ ان شعاعوں کے نازا مار آنکھوں میں جانے سے پہلک امر اہل پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً موتا تہذہ اعضا کی کھچاؤ اور اکا دکا ہی کسی مگر کیسے کا بھی اندیشہ پیدا ہو گیا ہے۔ آشوب چشم ایسا انفیکشن ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ سکتا ہے تاہم اگر آپ نے چشمہ پہننا شروع کر دیا ہو تو یہ مرض علاج ممکن ہوئے تک صرف آپ ہی تک محدود رہے گا۔ خیال رہے کہ آپ کا تو یہ سوال اور گیزٹ کسی آپ کے استعمال رہیں۔ اس کے دھوپ کی شعاعیں درازت والی دوا بھی استعمال کرنے کے بعد بڑھ کر کوئی نہ



## پکنک اور سفر کو محفوظ بنائیں

سکولوں میں بچوں کی چھٹیاں بعد میں ہوتی ہیں مگر انہیں پر لطف گزارنے کے منصوبے پہلے بن جانے ہیں۔ اس لحاظ سے سفر کے عمل میں اور دہاؤ کی کیفیت سے لگن کرنا اور قریب کہیں باہر سفر شروع کرنے کا اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچوں کے ساتھ تازہ دم ہو جائیں۔ پھر ایک نئے دوسرے اور عزم کے ساتھ کام شروع کرنا اور اپنی لوٹیں۔

ماہر غذاہیت فائزہ عبدالرب نے ڈالڈا کا دسترخوان کے بارے میں لکھے لئے زندگی کو صحت بخش انداز میں گزارنے اور حفظاً ما تقدم کے لئے چھٹیوں پہلی ہیں آپ بھی پڑھیے۔

بچ اور عمر کے زائرین کو ہم نے گھر کے کچے ہوئے کھانے فریز کر کے لے جاتے دیکھا ہے۔ اگر یہ کھانے پیشہ ورانہ خدمات مہیا کرنے والی کمپنیوں سے Pack کروائے جائیں تو ہفتہ دن یا بارہ روز تک سے زائد سفر کے لئے کافی رہتے ہیں تاہم نہیں کھولنے کے بعد تیز آنچ پر ابلانے کی حد تک گرم کرنا ضروری ہے اس طرح یہ کھانے Botulinum Toxin سے محفوظ رہتے ہیں۔

- کوشش کریں کہ روٹی کھانے ساتھ نہ لے جائیں کیونکہ یہ ذود ہضم نہیں ہوتے بلکہ دیگر کھانوں میں بھی تیز مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔
- ہمارے بیشتر کھانے جن میں مچھلی کے سانس، جھینگے، کچی، حلیم، بریانی، بہاری اور آٹھ کریم کے علاوہ مختلف کیس کھانے کو جی چاہتا ہے کیونکہ یہ بہترین غذا ہے۔
- عام طور پر کھانے میں کھانے کے سفر کے دوران جبک غذا استعمال میں ہلکا آسان اور محفوظ ترین انتخاب ہے جبکہ کسی طور پر اس مفروضے میں قطعی صداقت نہیں۔ یہ بے شمار کیلوریز پر مشتمل کھانے ہیں یا انہیں روٹی بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتے لہذا جو بھی کھانے تازہ اور گرم ہمارے ہمارے کھائیں۔
- بہت سے لوگ Hand Sanitizers ساتھ رکھتے ہیں تاکہ صابن سے ہاتھ دھونے سے اجتناب برتیں۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ طبی نوعیت سے محفوظ ترین انتخاب نہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ صابن اور پانی ہی کا استعمال کریں یا پھر Baby Wipes اور Wet Tissues ساتھ رکھ لیں۔
- ان چند تجاویز کا تجربہ کر کے اپنے سفر اور پکنک کو آسان تر ہی نہیں محفوظ بھی بنایا جاسکتا ہے۔

فصل اور منہ کی بدبودار کرنے کے لئے بھی اکسیر مانا جاتا ہے۔

- گوشت کی کچی ٹکڑیاں بہت دنوں تک تازہ نہیں رہ سکتا البتہ شامی، مچھلی اور سج کباب کی شکل میں خوردنی مقدار ساتھ رکھی جاسکتی ہے۔ مچھلی کے کباب یا پیٹیز لے جاسکتے ہیں مگر انہیں روٹی یا سانس کی صورت میں لینی بہتر نہیں ہوگی۔
- پکنک پر جاتے ہوئے شخص کے گلاس یا مچھلی کی کراکری لے جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ ایک بار استعمال کے بعد صاف کرنے والی کراکری ساتھ رکھیں۔ پلاسٹک کا میٹریل ہرگز استعمال نہ کریں۔ پاکستان میں دستیاب مقامی صنعت میں تیار ہونے والے پلاسٹک کے Toxin میٹریل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ پلاسٹک کی کراکری میں کھانا ہو جائے جذب کر کے پھپھوندی لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جس سے کھانا خراب ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کی پیاس شیشے کے گلاس ہی سے بجھتی ہے۔ یہ آپ کی عادت پر منحصر ہے۔ اس عادت کو ترک کریں۔ اسٹیل کا کٹورا یا Disposable Glass استعمال کریں اور آلودہ پانی سے کچی برتن دھونے کی غلطی نہ کریں ورنہ غیر معیاری پانی سے برتن یا گلاس دھونے سے پانی میں موجود جراثیم جسم میں منتقل ہو سکتے ہیں۔
- پکنک یا سفر کے دوران محفوظ اور غذاہیت بھری اشیاء کھائیں مثلاً خشک میوے، بیج، کچی گاجر اور بعض موسمی پھل۔ اگر موٹنگ کچی آپ کو ارجی کرتی ہے اور موافق نہیں آتی تو خشک میووں کے ساتھ اسے استعمال نہ کریں۔ باہر جاتے ہوئے پینا اور انگوڑہ کھانے جائیں تو بہتر ہے۔
- Canned Food کو مدت استعمال کے اندر اندر خوب اچھی طرح گرم کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بے حد منظم خاتون ہیں تو اپنے ہاتھ کے کچے ہوئے کھانے کسی کچی کوڈے کر Seal کروا کے محفوظ کر سکتی

”سفر سڑک کا ہو ریل کا، ہوائی جہاز یا بس کا، آپ کہیں کہیں رکتے ہیں، تازہ دم ہوتے ہیں، کچھ کھانا پینا چاہتے ہیں، دل چاہتا ہے کہ باہر دستیاب غذا کھائیں مگر صحت کا شعور رکھنے والی ماؤں کی تجویز ہوتی ہے کہ سفری مسلمان میں تھوڑا بہت کھانا Store کر لیا جائے تاکہ گھر کا صاف سہرا بھی ہو اور سفر شروع ہونے کے اندر رہے کچھ ہلکا نہ خریدنا پڑے۔ جہاں تک صحت سے متعلق آگئی کا سوال ہے تو ہم اپنے کینک میں خاص اس موسم گرما میں زہر خورانی، کیسز اور اڑنی کے مریضوں سے بچتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر بھاری و ثقیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ باقی کھانا کھانے کی وجہ سے بیمار پڑتے ہیں۔

12. گھنٹوں تک تازہ اور صحیح بھی قابل استعمال رہنے والی غذاؤں میں سلاوا اور دیگر تازہ ہنریاں، بغیر چھیلے یا کائے ہوئے پھل، ہر کہ، نمک اور سیاہ مریچوں کے علاوہ چائے مصالحہ بھی ہے۔ سفر کے دوران آپ Ice Box اپنے ہمراہ رکھیں جیسے پانی کی بوتلیں یا کولڈ ڈرنکس اور جوس کے ٹن اور ڈبے رکھتی ہیں۔
- کبھی کبھی بھی Salad Dressing کے ساتھ سلاوا تیار کر کے ہمراہ نہ لے جائیں۔ یہ غذاؤں سے منتقل ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔
- ناشتے کے لئے انڈے ابلال کر ساتھ لے جانے جاسکتے ہیں۔ پیڑ کے ٹیکس بھی ساتھ لے جاسکتے ہیں مگر کھلے ہوئے پیکٹ کو کھول کر آدھا پونا استعمال کر کے واپس پیٹ کے نہ رکھیں اس میں بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ استعمال میں نہ آ رہا ہو تو اسے پیٹ کروائیں Ice Box میں رکھیں۔
- دانی ساتھ لے جایا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا ڈب لیا جائے اور اسے کھولنا نہ جائے۔ وہی پروبائیوٹکس، وٹامن B12، B2 کے علاوہ بہترین مقدار میں کیلشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ خاص کر ایسا فرد جو امیٹی یا یوٹیکس کھا رہا ہو اسے وہی ضرور استعمال کرانیں تاکہ جسم نقصانات سے بچے اور قوت مدافعت بڑھے۔ یہ دوران سفر



## محفوظ غذا...

## ہر انسان کا

## بنیادی حق ہے

چھوٹی چھوٹی احتیاطیں ہزاروں  
بیماریوں سے کیسے بچاتی ہیں؟

Famous Urdu Medical Blogs  
www.famousurdublogs.com

ہیں۔ کچھ ایسی بیماریاں جو دیکھنے میں تازہ نہ معلوم ہو رہی ہوں بہتر ہے کہ انہیں نہ استعمال کیا جائے اور اگر بہتر حالت میں ہوں تو لیمنوں کے رس یا سر کے میں تھوڑا سا پانی ملا کر پھل اور سبزیاں دھونے سے جراثیم فوراً ہی مرجائیں گے یعنی Low PH یعنی سرک ایسڈ کی مدد سے پھل اور سبزیاں محفوظ رکھی جاسکتی ہیں۔

**پانی کیسے محفوظ رکھا جائے؟**

پانی غذا کا بڑا حصہ بن کر کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر پھل اور سبزیاں پانی سے لبریز ہیں اسی وجہ سے وہ بہت جلد خراب ہو جاتی ہیں کیونکہ پانی میں جراثیم اور مضر صحت مرکبات دونوں ہی موجود ہوتے ہیں اسی لیے پانی کو ابال کر یا پھر ایک خاص طریقے سے چھان کر استعمال کیا جائے۔ دنیا بھر میں 3 سے 4 لاکھ بچے اسہال کا شکار ہو کر مر جاتے ہیں اور بد قسمتی سے ان میں 70 فیصد کا تعلق ایشیائی اور افریقی ممالک سے ہے۔

غذائی اشیاء کے مضر ہونے میں وہ عوامل یعنی خرد حیاتیات اور کیمیائی مرکبات کا فرما ہوتے ہیں اسی لیے صاف پانی کی فراہمی ناگزیر ہے۔

طریقہ کار سے حاصل ہونے والی غذا ہوتی ہے۔ غیر محفوظ غذا کے استعمال سے مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

اگر کسی غذا میں Microorganisms یعنی بیکٹیریا، پیچھوٹا کی اور ایسے کیمیائی مرکبات شامل ہوں اور اپنی تعداد میں مستقل اضافہ کرنے رہیں جیسے دودھ، کھیر، مچھلی، اٹا، پھل، ترکاریاں اور گوشت وغیرہ تو ان تمام اشیاء کے لئے حفاظتی اقدامات اختیار کرنے کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ ان اشیاء کو خراب کرنے میں بعض مخصوص قسم کے بیکٹیریا کا بھی عمل دخل ہے مثلاً۔

Escherichia Coli, Salmonella, E-Coli, Contamination, Listeria وغیرہ۔ یہ ہمارے مگن سے لے کر فریج اور کھانے کی میز سے دسترخوان تک کہیں بھی ہو سکتے ہیں لہذا اگر کھانے کی اشیاء زیادہ دیر تک کی ہوئی رہیں یا پھر کھلی رہیں تو یہ بیکٹیریا یا آسانی حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی اشیاء کو کھلا رکھنا ضروری ہو تو کھانے یا پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھولینا بہتر ہے۔ پکی ہوئی فریز کی گئی غذاؤں کو خوب گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ زیادہ درجہ حرارت پر جراثیم مر جاتے

غذا کا تحفظ بہت ضروری ہے کیونکہ غذا چاہے کتنی ہی صحت مند کیوں نہ ہو لیکن اگر جراثیم اور مضر صحت عناصر Toxins سے محفوظ نہیں تو وہ بجائے فائدے کے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں بھی غذا سے متعلق حفاظتی انتظامات کرنے کا فقدان ہے جس کی ایک بڑی بنیادی وجہ معلومات کی کمی ہے کیونکہ ہم بعض ایسی غذائی اشیاء استعمال کرتے ہیں جو صحت کے لئے فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن رہی ہوتی ہیں۔

کچھ عرصے پہلے بچوں کی غذائی اشیاء میں ایک کیمیکل Melamine شامل کیا گیا تھا تاکہ جب غذا کا تجربہ کیا جائے تو اس میں پروٹین کی زیادہ مقدار مل سکے۔ میلا مائن میں 67 فیصد نائٹروجن موجود ہے اور پروٹین، نائٹروجن کو فارمولے میں شامل کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ میلا مائن درحقیقت ایک سفید کرشل پاؤڈر ہے جو پلاسٹک کے برتن یا فرنیچر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لہذا اس کرشل کیا ڈنڈ کی غذائی اشیاء میں آمیزش غذا میں نہر ملانے کے برابر ہے اور اس کیمیکل کو بچوں کے دودھ میں شامل کرنا انہیں از خود موت کے حوالے کرنے کے مترادف ہے۔

ہمارے معاشرے میں ملاوٹ عام ہے اور محفوظ غذا درحقیقت صحت بخش

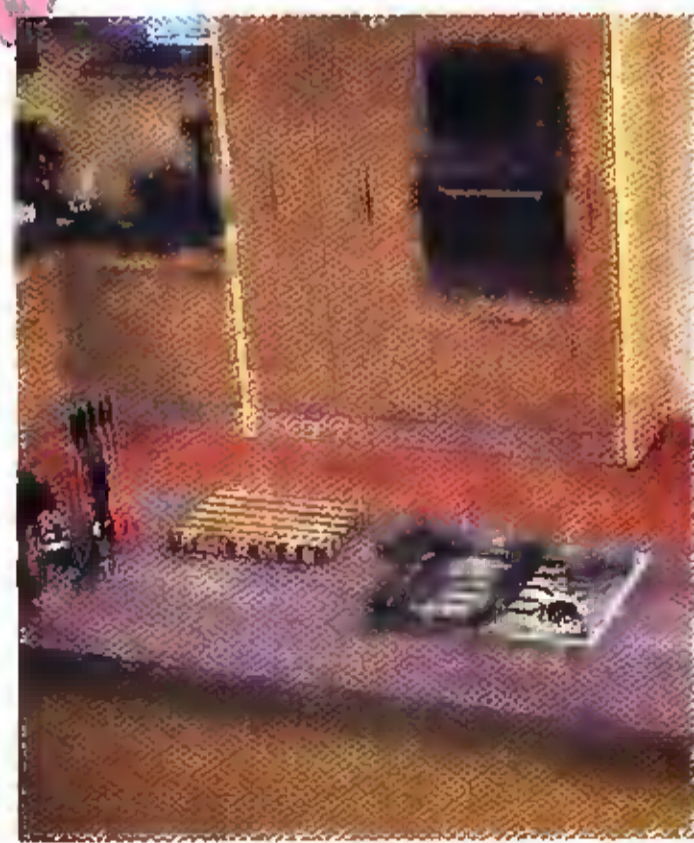
اشیاء میں شمار کئے جاتے ہیں تاہم قلمی کی تہہ کے باعث یہ کافی حد تک زہریلے اثرات سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

- ایونیم کے برتنوں کے حوالے سے بھی جدید تحقیق کے مطابق کھانا پکانے سے صحت پر بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- امین ایسٹیل کے برتنوں کو کھانا پکانے کے لئے نسبتاً موزوں سمجھا جاتا ہے۔ محفوظ غذا کے حوالے سے یہ چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو ہم صحت پر مرتب ہونے والے کئی مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔



کے لئے استعمال ہوتے ہیں تو ان برتنوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے مٹی کے برتن مسام دار ہوتے ہیں اور ان پر حرارت کی اچانک تبدیلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ شرط یہ کہ ان کے اندر روغن یا سیسے کی پالش نہ کی گئی ہو۔

- سلور یا پتیل کے برتنوں میں عام طور پر 3 حصے تانبا اور ایک حصہ زنک کی آمیزش ہوتی ہے جو تیزابی اجزاء سے متاثر ہو کر کھانے کو خراب کر دیتے ہیں۔
- نان اسٹک برتن کی تیاری میں ایک کیمیائی مادہ Teflon استعمال ہوتا ہے۔ ماحول کے تحفظ کے امریکی ادارے EPA کے مطابق ایسے برتنوں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کینسر جیسے کئی مہلک امراض لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ جب انہیں گرم کیا جاتا تو حرارت کے نتیجے میں ایک کیمیائی مادہ Polytetrafluoroethylene خارج ہوتا ہے جو صرف انسانوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جانوروں کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔
- لائٹس کے برتن مثلاً تو افرائی بین اور کڑاہی میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس کے بعد ان کا استعمال مضر صحت ہے۔
- ایک زمانے میں تانبے کے برتن استعمال کئے جاتے تھے اور آج بھی یہ قلمی کی تہہ کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تانبے کے برتن بھی مضر صحت



### محفوظ غذا... چار اہم اصول

عام طور پر گھروں میں غذا کو جراثیم یا بیکٹیریا سے محفوظ رکھنے کے لئے چار اہم اصول اپنائے جاتے ہیں جن میں صفائی ستھرائی، ہنگی اور پکی ہوئی غذائی اشیاء کو الگ رکھنا، معیاری درجہ حرارت پر پکانا اور ریفریجریٹ کرنا شامل ہیں۔

### صفائی

عام طور پر باور چھا خانے میں بیماریاں پیدا کرنے والے بیکٹیریا کثیر تعداد میں پائے جاتے ہیں، لہذا کچن میں کام کرنے سے قبل تقریباً 20 سیکنڈ تک کسی اشیاء اور معیاری صابن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اس کے بعد کھانا پکانے کے دوران کئی اشیاء استعمال کریں مثلاً چمچ، چھری، کنگ بورد، سبزیوں، گوشت وغیرہ دھوئیں۔

- پکانے کے بعد کچن کی دیواریں، چوبلی، سلیب وغیرہ صاف کر لیں۔ نیا کچن ہوائے یا از سر نو ترتیب دینے وقت کچن خالی رکھیں کہ دیواریں اور فرش ٹائلز کا پڑاؤں۔ ان ٹائلز میں بیکٹیریا کو چھلنے پھولنے کا موقع نہیں ملتا۔

- برتن دھونے کے اسٹیج کو ہیڈوں تک نہ استعمال کرتی رہیں 15 دن بعد نہ تبدیل کریں تو ہر ماہ ضرور بدل لیں کیونکہ اس کی زیریں کڑاہی اور کڑاہی ہو جاتی ہے اور پھر وہ صفائی کے مقاصد کے لئے موزوں نہیں رہتا۔
- مینے کا سودا گھر لا کر کبھی اکٹھا نہ رکھیں۔ کمرے میں صابن، شیمپو اور دیگر اشیاء رکھ لیں اور وہیں سے اسٹور روم میں منتقل کریں۔ گوشت پکا ہوا ہو تو کچے کے قریب نہ رکھیں۔ چھلوں کو چھلی سے قریب نہ رکھیں۔ اسی طرح مارکیٹ سے لے کر فریج تک الگ الگ خانوں میں یا کینسٹرز میں اسے اسٹور کریں۔

- کنگ بورد کو استعمال کے بعد نیم گرم پانی اور ڈرنجٹ سے دھو کر سکھالیں۔ پکانے سے پہلے بھی اسی طرح صفائی کر کے استعمال کریں۔

### فوڈ ٹرمومیٹر، سیفٹی کا بہترین ذریعہ

بیکٹیریا جب ڈیگریز زون میں ہوں یعنی 40 سے 140 فارن ہائیٹ کے درمیان ہو تو وہ تیزی سے اپنی تعداد بڑھانے لگتے ہیں لہذا ہمیشہ معیاری درجہ حرارت پر کھانا پکائیں۔ کھانے کے رنگ اور اس کی ساخت سے کہیں زیادہ ضروری حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھنا ہے لہذا کھانا مناسب درجہ حرارت پر پکائیں تاکہ جراثیم مرجائیں۔ ہم میں سے بیشتر خواتین رنگ اور خوشبو سے جاگتی ہیں کہ کھانا اچھی طرح سے پک چکا ہے یا نہیں۔ یہ طریقہ کار سائنسی نوعیت کا نہیں ہے۔

### استعمال کی مدت میعاد

یہ نکتہ آپ کو خریداری کے وقت جانچنے اور محفوظ اشیاء کی خریداری کی جانب توجہ مبذول کراتا ہے۔ ادویات، غذائیں اور کھانے یا استعمال کی دیگر اشیاء کی یہ پرکھ متعدد بیماریوں سے محفوظ کرویتی ہے۔

### مٹی کے برتن کیسے مفید تصور کئے جاتے ہیں؟

• قرنی پذیر مالک میں عموماً مٹی کے برتن استعمال ہوتے ہیں جسے Glaze سے پالش کیا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ اس میں Lead Oxide موجود ہوتا ہے جو زہریلا مادہ ہے تاہم ہمارے ملک میں کئی اقسام کے برتن کھانا پکانے





کیا ہمیں غذائی کمبود سے دوچار ہے؟

دوایا کیلشیم

ہے۔ ہیز ہیزوں والی سزیوں اور تیل چھوڑنے والی (روغنی) مچھلیوں میں بھی کیلشیم ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ وٹامن-D کے بغیر کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہو سکتا اور سورج کی کرنیں وٹامن-D کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ عنصر اس وقت پورا ہوگا جب کہ نہیں جلد پر پڑیں گی۔ اس لئے کہا جاسکتا ہے کہ کیلشیم کے حصول کا بہترین ذریعہ بذریعہ غذا ہے اور اگر کسی وجہ سے دوایا کی ضرورت ہے تو اس کی ضرورت ہو تو اس کی یومیہ مقدار 600 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

شروع کر دیں تو اس سے ممکنہ طور پر ہڈیوں کے ٹوٹنے سے احتیاط تو ہو سکتا ہے لیکن ہارٹ ایک بافاج کے امکانات کسی حد تک بڑھ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب لوگوں میں کیلشیم سپلیمنٹس کی اتنی زیادہ اہمیت باقی نہیں رہی اور غذاؤں کے ذریعے کیلشیم کے حصول پر زیادہ توجہ دی جانے لگی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ایسی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئیں جن میں وزن اٹھانا پڑتا ہے اور غذا میں ان ذریعہ مصنوعات مثلاً دودھ، دہی، پنیر کو شامل کرنا چاہئے جن میں چکنائی کم ہوتی

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھی صحت کے لئے کیلشیم بہت ضروری ہے، خاص طور پر خواتین کے لئے جو سن یاں کے بعد کے عشروں میں اپنی ہڈیوں کا 20% فیصد ٹھوس پن ضائع کر دیتی ہیں۔ کیلشیم ایسا منرل ہے جو ہڈیوں کے بھر پورے پن کی بیماری Osteoporosis سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ انہیں اس سے ہڈی پریش کو معمول کے مطابق رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بڑی آنت کے کینسر کا خطرہ گھٹ جاتا ہے اور وزن کم کرنا آسان ہوتا ہے تاہم تحقیق بتاتی ہے کہ کیلشیم آپ کے دل پر اس وقت بڑا اثر ڈالتا ہے جب آپ اسے دوایا گولی کی صورت میں استعمال کریں۔

چند برس پہلے سن یاں سے گزرنے والی 36 ہزار سے زائد خواتین کے سات سالہ کوآئف کے تجربے سے یہ بات ظاہر ہوئی کہ جو خواتین روزانہ کیلشیم کی گولیاں کھاری ہیں، (1000 ملی گرام کیلشیم نیز وٹامن-D کے 400 انٹرنیشنل یونٹس) ان میں دل کے مسائل میں مبتلا ہونے کا خطرہ 22% فیصد بڑھ گیا تھا۔ ستم بالائے ستم یہ کہ اگر 1000 افراد کو اس صورت میں کیلشیم لینا

کیلشیم کے حصول کے غذائی ذرائع

دودھ، پنیر، جلاسن، کھار، گیس، ہیزوں والی مچھلیاں

متوقع مائیں کیا کریں

متوازن غذاؤں میں پوری مقدار پھل پھل، آدھ، آدھ، چائے، کافی اور ٹھیک اپنی خوراک سے کیلشیم کی مقدار پوری کر لیں۔

# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



# ”جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنج کرنا سامنا ہے“

پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری سے ملنے

جنوبی ایشیا میں جگر کے امراض کو چیلنج کرنا سامنا ہے۔ اس کے لیے اس کی حفاظت کے لئے کیا کیا جائے؟

تھی اور کسی حد تک اس میں کامیابی بھی حاصل ہوئی اور ANOJA آزادانہ طور پر بغیر کسی دباؤ کے جگر حاصل کیا جائے اور نیے والا رضامند بھی ہو۔

جگر کے خلیوں میں چربی کے توخرے جم جانے کے باعث جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ جگر کے دو اہم دشمن منشیات اور سپانائٹس B اور C ہیں اگر جگر میں چربی جمع ہو جائے تو یہ Fatty Liver کہلاتا ہے۔ اس صورتحال میں جگر کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے۔ اسے Hepatomegaly کہا جاتا ہے۔ جس میں آہستہ آہستہ جگر کے خلیے یعنی سیل مرتے جاتے ہیں نتیجتاً جگر میں سوزش ہونے لگتی ہے اور آخر میں جگر ناکارہ ہو جاتا ہے یا پھر کینسر بھی ہو سکتا ہے۔

جگر کی تحقیق واضح نہیں کر سکی کہ یہ چربی کیسے اور کیوں جگر میں اپنا گھر بنا لیتی ہے اور حقیقت یہ ہے کہ یہ سب سے زیادہ عام موٹاپے اور ذیابیطس نے اس قسم کو گھمسان دیا ہے۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ چربی کے خلیے موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ سادہ سی نوعیت کے یعنی بے ضرر ہوتے ہیں لیکن جدید تحقیق کے مطابق یہ خلیے مینا بلڈز اور پھر پورے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ جمع شدہ چربی کے خلیے ہارمونز بناتے رہتے ہیں اور پھر ہمارے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ان کی بدولت انسولین کی کارکردگی کم ہوتی ہے جسے Insulin Resistance کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہمارا لہجہ (Pancreas) زیادہ سے زیادہ انسولین جسم کو فراہم کرنے کے لیے کارآمد نہیں ہوتی۔ جسم میں جمع شدہ چربی خون میں اپنی مقدار بڑھانے لگتی ہے جس سے جگر متاثر ہوتا ہے۔ یوں جگر میں چربی بننے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح موٹاپا، جگر کی بیماری اور ذیابیطس مل کر اسے فسی لیور میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ تینوں ایک دوسرے میں ہوتے ہیں مگر ایک دوسرے کے دشمن کہلاتے ہیں۔ جب جسم میں موٹاپا، کولیسٹرول، بلند فشار خون اور فسی لیور پانچوں وجوہ جمع ہوں گی تو اسے طبی اصطلاح میں مینا بولک سنڈروم کہتے ہیں اور یہ بیماری اس وقت دنیا کی بڑی بیماریوں میں شمار ہونے لگی ہے اور 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں یہ بے حد عام ہے۔

تبدیلی لانا چاہیے ہے۔

”جگر کتنا اہم عضو ہے اس کی حفاظت کے لئے کیا کیا جانا چاہئے؟“

”بچے کی پیدائش کے اگلے ہی روز سے اسے جگر کی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسے Jaundice کہا جاتا ہے جس میں بچے کی آنکھیں اور جلد کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ بڑے افراد کو پیٹ میں درد، آنکھوں کا زرد پڑ جانا اور جگر کی کارکردگی میں کمی ہوتی ہے۔ معائنے کے بعد اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کیسی بیماری ہے۔ Jaundice کے بچے کو آپ وٹامن D مہیا کرتے ہیں اور اس کے زیر استعمال ہر چیز کو دیکھ کر دیکھ کر سے بنا دیتے ہیں۔ جگر کا بوجھ گھٹانے کے لئے چکنائی والی ہر چیز سے پرہیز کرنا جاتا ہے۔ اسی طرح میٹھی اشیاء کے استعمال کو بھی ترک کیا جاتا ہے۔ چائے اور کافی کو کم سے کم کیا جاتا ہے۔ مصالحے دار کھانوں کے بجائے تازہ سبز یاں، مٹر اور کدو کی کھجلی، مچھلی، ڈیری مصنوعات، تازہ سبز فروٹس، گنے کا رس یا لہسن اور پیاز اور لیموں کے جوس کی تلقین کی جاتی ہے۔ جگر کی بیماری میں مبتلا افراد کو جسم کی خشکیت سے پرہیز لازمی ہے حتیٰ کہ تھکاوٹ، سگریٹ نوشی وغیرہ سے بھی اجتناب کرنا ضروری ہے۔ چھل قدری یا باقاعدہ ورزشوں کے ساتھ ساتھ صاف ستھرا اپنا ہوا پانی زیادہ مقدار میں استعمال کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔“

”حکومت کے قانون انسانی اعضاء کی پیوند کاری سے متعلق بنیادی معلومات بہم پہنچائیے؟“

”اس قانون کی بنیاد یہ ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار جس کا بلڈ گروپ آپ سے ملتا ہو وہ ضرورت پڑنے پر آپ کو اپنا جگر عطیہ کر دے اور اگر خاندان میں ایسا کوئی فرد موجود نہ ہو پھر دوسرے شہروں میں موجود کمیشنیاں اس بات کی جانچ پڑتال کرتی ہیں کہ لیور دینے والے اور لینے والے کے درمیان کسی قسم کے روپے پیسے کا لین دین نہ ہو کیونکہ گذشتہ دنوں میں پاکستان میں لوگوں میں کڈنی ٹریڈ شروع ہو گئی تھی۔ یہ تنظیم اسی لین دین کو ختم کرنے کے لئے بنائی گئی

ان خیالات کا اظہار پروفیسر ڈاکٹر ایس ایم وسیم جعفری (پروفیسر اینڈ ایسوسی ایٹ ڈین آغا خان یونیورسٹی اسپتال کراچی) نے ایک ملاقات میں کیا۔ مزید برآں انہوں نے کہا کہ یہ دو انجکشن اور کچھ دواؤں کی مدد سے ہی دی جاسکتی ہے اور اس سے 60 سے 85 فیصد مریض صحت یاب ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انجکشن کے منفی اثرات بھی ہوتے ہیں لیکن اس دوا کے کوئی منفی اثرات نہیں۔

”یورٹر اسپلانٹ کی ضرورت کب پیش آتی ہے اور کیا یہ سہولت پاکستان میں موجود ہے؟“

”یہ جگر کے امراض کی آخری اسٹیج ہے جب جگر بالکل ناکارہ ہونے لگے تو اس کے علاج کا ایک جدید اور نیا ماہر طریقہ ہے۔ اس وقت یہ سہولت لاہور کے شیخ زید اسپتال اور اسلام آباد میں الشفاء اسپتال میں ہو رہا ہے۔ شیخ زید سرکاری سیکر کا اسپتال ہے اور شفاء اسپتال پرائیویٹ سیکر میں ہے۔ لیور ٹرانسپلانٹ سینٹر کے لئے مشینری اور آلات اکٹھا کرنا بڑی بات نہیں ہوتی جتنی کہ اس کے ماہرین کی ایک ٹیم جس میں لیور ٹرانسپلانٹ سرجن، ہپاٹالوجسٹ کی خدمات کا مہیا ہونا ایک بڑی کامیابی ہے۔ کراچی میں تاحال سرکاری سیکر میں یہ سہولت ناپید ہے۔“

”پاکستان میں ثقافتی، معاشی اور اختلافی مسائل کے ساتھ کیا یہ عطیاتی مہم کامیابی سے ہمکنار ہو سکتی ہے؟“

”پاکستان میں یہ تمام مسائل حد سے زیادہ ہیں۔ والدین بچوں کے جگر عطیات میں نہیں لینا چاہتے خواہ بچہ کتنا ہی صحت مند کیوں نہ ہو۔ سماجی قدامت پرستی بھی ہے۔ اس طرح صحت کے میدان میں پاکستان کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو پو لیور کرز بہت کم معاوضے پر ہمارے اور آپ کے بچوں کو پو لیو کے قطرے پلاتے ہیں، انہیں مارا جا رہا ہے۔ اسی طرح قرینہ کے عطیات کے لئے بھی ہمیں سری لانکا کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ حالانکہ آئی بینک سوسائٹی کئی برسوں سے آگہی کی مہم جاری رکھے ہوئے ہے بہر حال وقت کے ساتھ ساتھ معاشرہ بدلتا ہے لوگ

## پکانا جن کا جنون ہے

کھلانا جن کا عشق ٹھہرا  
شیف ڈاکر سے ملے

شاہین ملک

آئرش ڈرامہ نگار اور لندن اسکول آف اکنامکس کے ہالی جارج برنارڈ شاہے ایک بار کہا تھا کہ ”کھاؤں سے محبت کرنے والا بے حد مخلص ہوتا ہے“۔ پاکستانوں کا بھی کچھ یہی حال ہے۔ لاکھ لاکھ لوگ ہوں کھانا اور کرکٹ ہمیں ایک دوسرے سے قریب لے آتے ہیں اور ہم کچے دھاگے سے کھینچے چلے آتے ہیں۔ پاکستانی فوڈ میٹرو کے شیفر ہمارے لاؤ بچو، سونے کے کمروں اور ہاورچی خالوں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں۔ لائیوشوز میں کارڈز ان سے جتنی عقیدت کا اظہار کرتے ہیں اس کی مثال نہیں ملتی۔

ایک کہادت اور بھی ہے کہ وہی بیوی شوہر کے دل میں جگہ بنا پاتی ہے، خوش ذائقہ کھانے بناتی ہے کیونکہ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے دل تک پہنچنے کا واحد معرے سے ہو کر گزرتا ہے اور پاکستانی شیف ڈاکر قریبی سٹے ہزاروں لاکھوں افراد کے دلوں میں اپنے خوش رنگ و خوش ذائقہ کھاؤں کی بدولت جگہ بناتی ہے۔ ناقابل تغیر، ایک شفقت بھرا انداز اور سکھانے میں بھی اتنا ہی مخلص، تو چلے ان سے ٹھہرنا سا کالم کرتے چلیں۔

”شیف ڈاکر کا تعارف آپ کیسے کروائیں گے؟“  
ایک شخص نے کہا، ”میں نے اس کے چھوٹے سے ہنر کی وجہ سے دلوں میں مرتبہ اور مقام بخشا۔ میں نے اس کے ذہن سے اپنی فیملی کی اعانت کر رہا ہوں۔ اسے کھانے پینے اور نئے نئے کپڑے پہن کرنا۔ بہت محدود وسائل پر ساری زندگی گزارنا ہوں حالانکہ دوستوں کا چلنے پھرنے میں۔ میرا خاندان بہت محبت کرنے والا ہے۔ مگر مجھے تمہارا بھی اچھا لگتا ہے۔ میں کوئی کھیل یعنی Sports نہیں کھیلا، میرا اور حنا، بھوننا کھانا پکانا ہے اور میں اسی کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں، مجھے فلموں اور ڈراموں کا بھی کم ہی علم ہوتا ہے۔ حال ہی میں ورلڈ کپ گزرا ہے مگر مجھے علم نہیں کہ کون کب کھیلا، کون جیتا، کون ہارا، کیونکہ کھانا پکانا ہی میری زندگی کا حاصل ہے۔“



”ان کھانوں کی محبت ہی میں آپ نے آدھی دنیا تو دیکھ لی، کچھ ہمیں سیر و سیاحت کے بارے میں بتائیے؟“

”میں نے کئی ملکوں میں سیر کی۔ ہزار ہا ذائقوں اور لوازمات کے ساتھ کھانے کھانے، پکانے اور پھر کھانے تو پتا چلا کہ دنیا میں لاکھوں ذائقوں کے کھانے موجود ہیں ذرا سا مصالح یا بڑی بڑی بدن کے آپ غیر ملکی کھانے تیار کر سکتے ہیں۔ اب تک میں جو کو انہی ذائقوں کا اسیر محسوس کرتا ہوں۔ میں نے ایسا نہیں کیا کہ خاص طور پر کسی جگہ جاکے کھانے پکانا سیکھوں۔“

”ابھی کس جگہ کے کھانوں نے صحیح معنوں میں شیف ڈاکٹر کا دل جیت لیا؟“

”میرا پسندیدہ خط اس افریقہ رہا ہے۔ یہاں میں نے Zambia، Botswana اور Zimbabwe کے کھانے کھچے تو پھر کچھ تمام ذائقے ذہن و دل سے گزرو گئے۔“

”کیا ان شہروں میں آپ کے ریستورانوں میں ملازمت اختیار کی تھی؟“

”جی ہاں Botswana میں دو سال تقیم رہا اور مختلف ریستورانوں میں ملازمت کی۔ Gaborone میں تو میں نے ایک ہندوستانی ریستورنٹ بنانے میں بھی مقامی لوگوں کا ہاتھ بٹایا جس کا نام Mughaliya رکھا۔ دنیا کے کئی خطوں میں کھانوں کی ثقافت ہماری ثقافت سے مل کھاتی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ وہ ٹیکھا ذائقہ پسند نہیں کرتے، وہ تازہ سبزیاں زیادہ مقدار میں استعمال کرتے اور گوشت کو بھی پکاتے وقت اس کے حرارت کو ضائع نہیں کرتے۔ وہ تیل کم مقدار میں یا سرسے سے استعمال ہی نہیں کرتے اور جانوروں کے Fats یعنی قدرتی چکنائیوں میں کھانے پکاتے ہیں۔ نہ وہ کبھی نہ کبھی میں کھانا پکا کر پھینکنا اور چکنائی کا تو تصور ہی نہیں ان کے کھانوں میں۔“

”پھر وطن واپسی کب ہوئی اور پاکستانی فوڈ چینلوں پر کب کیریئر شروع کیا؟“

”2000 میں وطن واپسی ہوئی تھی۔ اصل میں میرا کیریئر کئی ہفتوں اور ریستورنٹس سے جڑا ہے۔ یہاں کے کئی نامور ریستورنٹس کے مہنگے ڈیزائن کے کھانوں کی ترقی کو Develope کیا۔ اسی دوران ایک دوست نے کہا کہ مجھے تمہارے Prawns پکانے کا طریقہ بہت اچھا لگتا ہے تم ہمارے فوڈ چینل پر آؤ اور ایک آزمائشی پروگرام کرو کیونکہ تم پروفیشنل شیف ہو۔ پھر اس نے مجھے مستقل ایک Spot دے دیا۔ سب سے پہلے میں India کی وی بیٹ ورک پر آیا تھا۔ یہ بات بہت سے ناظرین نہیں جانتے ہوں گے۔ پھر ARY اس کے بعد مصالحی پھر ARY سے وابستہ ہو گیا ایک بار پھر مصالحی اور اب ڈان سے وابستہ ہوں اور صبح کی نشریات میں پروگرام کرتا ہوں۔“

”آپ پاکستان کے پہلے باقاعدہ ماسٹر شیف پروگرام کے میزبان بھی رہے کچھ اس تجربے کی باتیں بتائیں گے؟“

”اس ضمن میں اعتماد سے کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے ہاں پکانے والوں میں بڑی صلاحیتیں ہیں۔ وہ روایتی مصالحوں اور چند اشیا کی مدد سے کئی نئی چیزیں پکا سکتے ہیں اور اس پروگرام میں پکاتے تھے۔ اس طرح مجھے طرح طرح کے خوش ذائقے کھانے کھانے کو ملے۔ اس پروگرام میں شیف کے نقطہ نظر کی بڑی اہمیت تھی اور پھر حضرات غیر جانبداری اور مکمل خلوص کے ساتھ کہے ہوئے کھانے کی اچھائی، بہتری یا کمی دیکھتی تھے اور دوسری طرف عام پاکستانی آؤٹسٹس کو بھی اور مختلف برسوں مثلاً Basil، مختلف قسم کے میزوں، غیر ملکی سائیز (چینیوں) اور ان کے استعمال کے طریقے پتا چلے جنہیں وہ مارکیٹ کے شیلفز میں رکھے دیکھا۔“

”خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہریجی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکٹر بن جائے۔“

”یہ ریستورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگز جی کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور صاحب دوستوں نے بلنگ کرانی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی بھری سا کھانوں کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایسا انداز ہی چھائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریستورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فریضہ سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں۔“

”یہ ریستورنٹ جو آپ کے اپنے نام سے بنا ہے، کیا آپ یہاں ہر روز کھانا خود پکاتے ہیں؟“

”تمام کھانے، سرنگز جی کہ خریداری تک میں میری صلاح اور مشورے شامل ہوتے ہیں۔ مصالحے اور اشیاء میں خود چیک کرتا ہوں جب وزیروں، اعلیٰ سیاسی و سماجی شخصیات اور صاحب دوستوں نے بلنگ کرانی ہو تو پھر خود کھڑے ہو کر پکاتا ہوں کیونکہ میں نہیں چاہتا کہ میرے اسٹاف کی کوئی چھوٹی سی غلطی بھی بھری سا کھانوں کی عزت و مرتبے کے شایان شان نہ ہو۔ لوگ یہاں میرے نام اور معیار کو ذہن میں رکھ کر آتے ہیں تو میں بھی ایسا انداز ہی چھائی اور خلوص سے انہیں بہترین کھانا پیش کرتا ہوں۔ کوئی میرے نام اور بھروسے پر ریستورنٹ آ رہا ہو تو میں اخلاقی فریضہ سمجھتا ہوں کہ معیار پر سمجھوتہ نہ کروں۔“

”آپ اپنی بیٹیوں کو بھی ریستورنٹ میں لائے ہیں وہ یہاں پکانا سیکھ رہی ہیں؟ کیا انہیں کبھی سیلبرٹی شیف بنانے میں مدد بھی کریں گے؟“

”ہانگ کیوں نہیں۔ چوں کہ وراثت میں میری بیٹیوں کو کھانے کا ذوق ہے انہیں لانا بہتر ہے۔ اگر ریستورنٹل شیف بنانے تو ریستورنٹ چلو تو میں چل کے کچھ مگر کو لگ بہت دیر طلب کام ہے اور اس کے ساتھ تقریباً کھیل کود سماجی زندگی اور سرگرمیاں کو ترک کرنا پڑتا ہے۔ بڑی بیٹی کی شادی کر دی ہے حالانکہ وہ میڈیکل کی طالب تھی اب وہ بیٹیاں اور دو بیٹے یہاں میرے ساتھ کام کرتے ہیں۔ میں نے انہیں تربیت دی ہے کہ جموں اور چوری کبھی نہیں کرنی جیسے میں نے انہیں کی ایک ریستورنٹ میں، میں نے پارٹنرشپ کی جس میں چائیز اور اٹا میں کھانوں میں استعمال ہونے والی سامان کے معیار پر اختلاف ہوا۔ میرے خیال میں ہم جس قیمت میں ڈیزائنیشن کر رہے تھے وہ مقامی تیار کردہ سامان کی قیمت سے کہیں زیادہ تھی اور یہ جموں بول کر دہا کرنے کا اسٹائل سامان کو بڑی تھی۔ میں نے انہیں کرنا کہ باقی گوشت کو ٹنگ اور سرنگز کے تازہ کھانے پکانا یا بستہ گوشت لے کر تازہ اور اچھے گوشت کی قیمت وصول کر لیں۔ گلاب حاسن اگر تیس گے تو Pire نہ کہ سو گے دو گے، میں نے یہ نام بہت قیمتوں سے بنایا ہے۔ میں نے اسے ذرا سا ہالی ٹائم کے لئے خراب نہیں کرنا۔“

”کبھی پیچھے مڑ کے دیکھتے ہیں تو بتائیے تو جوان شیف ڈاکٹر کیسا شخص تھا؟ اس نے کتنی محنت سے یہ مقام بنایا؟“

”میں خراب نہیں دیکھتا کسی شخص ہوں۔ میں نے کبھی اپنے باپ کو برا آئی نہیں کہا۔ میں نے انہیں نے تو مجھے محنت کرنا سکھائی ہے۔ میری زندگی میں سادگی، سچائی اور محنت کے کئی نمونے ہیں۔ میرے شیف ڈاکٹر وہ ہے جس کے پاس کبھی کبھی بس میں سفر کرنے کے لئے کئی گھنٹے اور وہ ہیلڈ چل کر منزل پر پہنچتا تھا۔ آدھی کرزیوں، ہنگامے، کوئی راہ نہیں تھی۔ انہیں نے کسی سے رعایت طلب کی۔ مگر شان لیا تھا کہ اپنی قسمت خود بنانی کے حالات کو بردہا ہے۔ ہارکٹ پہلے سیٹ کیا تھا۔ دو دو شیفوں میں ہونٹوں میں کام کیا۔ ایک شیف کا معاوضہ لیا دوسری میں بلا معاوضہ خدمات پیش کی تاکہ کام سیکھ سکوں۔ گالیاں بھی کھائیں اور گھنٹیں بھی کھیں۔ ہڈی لے اب کھانے میں میرا میا خراجت کہا جاتا ہے۔ جیسے فوج کے لئے جس کے ہارکٹ ہوتی ہے میں اسی طرح کھانے پکانے والوں کی تربیت کرتا ہوں۔ سب سے پہلے انہیں کھانا پکانا سیکھانا اور ان سے صفائی ستھرائی کے کام لیتا ہوں۔ برتن دھونے سے لے کر کھانا صاف کرنے تک کچھ کھولنے سے چڑھے، رگڑنے تک ہر کام لے لیں۔ انہیں صاف صاف کرنے کے ساتھ ساتھ ان کا مزاج بن جاتا ہے جو بندہ پھر جاتا ہے وہی پھر جاتا ہے۔ اس کے ذہن کو زندگی میں کچھ کڑے کڑے کا نارگت نہ بنایا جائے تو انسان کے پاس بہتر کھانا پکانا سیکھنا جاتی ہیں اور بندہ سوچتا رہتا ہے کہ اب مطلوبہ گاڑی کب آئے گی۔“

”کوئی خواہش، کوئی تمنا، کوئی خواب، جواب تک پورا نہ ہوا ہو؟“

”خواب تو میں دیکھتا ہوں، تمنا اور خواہش یہی ہے کہ پاکستان کی ہریجی کو کھانا پکانا سکھا دوں۔ میری زندگی میں کوئی دوسرا شیف ڈاکٹر بن جائے۔“



# چھوٹا گھر بڑا کیسے نظر آئے؟

## اور بڑا گھر مناسب کیسے لگے؟

فرش کو بجانے کے چند انداز

اگر آپ کے پاس میڈیم سائز کا فرنیچر گہرے رنگ میں موجود ہے تو فرش کا رنگ مدہم ہونا بہتر ہے۔ آپ فرش پر مٹی لکڑا کے رنگ بچھا سکتی ہیں۔  
اگر دیواروں کے رنگ کھلتے ہوئے ہیں تو رنگ یا قالین بکے رنگ کا لیجئے مثلاً ہلکا بھورا، دودھیلا اور سرخی اور اگر آپ لکڑی کا فرش پسند کریں تو دوڑوں و پینٹل کا فرش بنوانے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

بات دراصل یہ ہے کہ ہم اپنے ہی گھر سے کبھی کبھی پور بھی ہو جاتے ہیں اسی لئے کہتے ہیں کہ گھر بھی Makeover چاہتا ہے۔ گھر کی آڑ میں ہم اپنی خوشیاں، ہسرتیں اور دلچسپیاں بھی ڈھونڈتے ہیں اور کیوں نہ ہو گھر ہی تو ہمارا ساجان ہوتا ہے۔ یہاں آپ اپنی تمام تر تخلیقی صلاحیتیں، مختلف تاثرات اور اسٹائل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اسی لئے گھر کو یکینوں کی شخصیت کا عکس کہا جاتا ہے۔



دیواروں میں ہلکا فرنیچر مناسب اور معتدل ہوتا ہے

• حالانکہ اگر آپ بھاری بھاری فرنیچر کم سے کم رکھتے۔ نیچے کے مکانوں میں یہ بھاری فرنیچر زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ بلکہ وزن کے فرنیچر کو سرکانا، ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا اور کمرے کی آرائش کو تبدیل کرتے رہنے کے لئے ہائپرولٹ بنانا پڑتا ہے چنانچہ شیشے کے ٹاپ والی کھانے کی میز، سادہ میز اور ڈزوالے، سترے اور لادہ جگہ گھیرنے والے فرنیچر کی خریداری نہ کریں۔  
• اگر آپ کے پاس لادوئج کے لئے لادہ والے مکانوں کے لئے تختے بنوائے بجائے الماریاں خریدنے کے۔ دیواری تختے پر آپ ادب، آرٹ، مندرجہ ذیل موضوعات سے متعلق کتابوں کو قرینے سے رکھیں۔

• کچن میں زیادہ Cabinets بنانے کے بجائے Shelves بنوائیں اور ایس Hooks بنوائیں جس میں کرا کر می محفوظ بنائی جائے خاص کر گلاس اور چائے کے گلاس دھلنے کے بعد خشک کر کے Hooks پر آویزاں کیے جاسکتے ہیں

دیواروں کو فریش رنگ دیجئے

فرنیچر اور دیواروں کو یکساں نہیں ہونا چاہئے بلکہ متضاد ہونا بہتر ہے۔ لیکن ان رنگ کا ہو گا تو کمرے میں جگہ سے لگے گا۔  
• اگر آپ کی مرکزی روشنی گاہ اور اس میں صوب کا گزر زیادہ نہ ہو تو آپ کو ایک یا دو سے زیادہ لیمپس کی ضرورت ہے۔  
• اگر آپ کے کمرے میں دھوپ زیادہ آتی ہے تو آپ کو دیواری رنگ مدہم کے بجائے گہرا اور مدہم ملا جلا رکھنا بہتر ہوگا۔ یا پھر ایک دیوار کو Focal Point مان کر بیرون یا بیرونی دیواری رکھ سکتے ہیں۔  
• دیواروں کے رنگ کا سنی، نیلی، ہلکی، گلابی، ہلکا اور خونی اور فیروزگی کے ساتھ ساتھ مدہم ہرے کا امتزاج کیا جاسکتا ہے۔ ہلکے رنگوں میں کشادگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ رنگ کمرے کو زیادہ جاؤب نظر بناتے ہیں اور روشن رہتے ہیں مگر تمام دیواروں میں ایک ہی رنگ میں رنگنے کا اسیر رجحان ختم ہو چکا ہے۔ مرکزی دیواری رنگ دودھیلا ہی ہونا بہتر ہے۔  
• کیا آپ کے کمرے میں دیواروں سے بھی دھوپ چھن کر آتی ہے۔ صوب ایک نعمت ہے اسے روکنے کی تدبیر سے زیادہ اس سے شفیق ہونے کے کر لیجئے چاہئیں۔

کس کمرے میں روشنی کی کمی ہے؟

• اسٹوریوں میں لگا ہونے والی روشنی والی روشنی اور روشنی ہوتی۔  
• بچوں کے مطالعے کی جگہ پر روشنی ہونی چاہئے اور مدہم روشنی کمرے میں ان کی آنکھوں پر دباؤ پڑھے گا۔  
• کھانے کے کمرے میں مدہم روشنی کا کارڈینر ہونا چاہئے اور روشنی جیسے میں جہاں کھانے کی میز رکھی ہو اس پر روشنی کھینچنے والے فلافلوں یا دائرے اور ہالوں پر روشنی کی شکل میں موجود ہو۔  
• سونے کے کمرے میں موڈلائنگ بہترین انتخاب ہوسکتا ہے۔ اگر Soft Diffusion ہوتو بہتر محسوس ہوتا ہے۔  
• اگر کسی دیوار پر نشانات پڑ جائیں اور ان کا پلینر جگہ سے اکٹرا جائے تو روشنی کی کمی ہے۔ آپ یا تو اس کی بروقت مرمت کرا لیجئے یا پھر وال پیپر لگائیے اور ان جگہ دیواری گہواری نصب کیجئے۔ اس کے علاوہ بھی ہزاروں طریقے سے دیواروں کی آرائش کی جاسکتی ہے مثلاً Racks بنوانے کے اس پر ڈیکوریٹیشن پیپر لگا سکتی ہیں۔

اندرونی آرائش کو فطرتی حسن عطا کریں

چند پودے بہت زیادہ قیمتی بھی نہیں ہوتے اور کمرون، والائن اور برائڈ سے میں فطرتی حسن اجاگر کر دیتے ہیں مثلاً Mini-Cacti یعنی کیلکس، Mother Nature، Dracaena اور Ferns بہترین ہیں۔ Ferns کو سونے کے کمرے کے علاوہ ہاتھ رو مزی آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھا جاتا ہے۔ یہ تمام پودے ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ دیتے ہیں۔  
غرض یہ کہ گھر میں آرائش کے چند نکات اپنے اندر وسیع تر سخی پوشیدہ رکھتے ہیں۔ آپ ذاتی طور پر تبدیلیوں کے لئے تیار ہو جائے پھر دیکھئے آپ کا گھر کیسے تصوراتی کشش اختیار کر لیتا ہے۔



http://www.paksociety.com

# فریج کی حفاظت کے آزمودہ ٹپس

موسم گرم اور ماہ رمضان میں خصوصاً فریج زیادہ توجہ چاہتا ہے

موسم گرم میں خاص طور پر فریج کی اسے حد ضرورت ہونی ہے۔ ہر گھر میں کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنے اور قدرے لمبی مدت تک صحیح رکھنے کے لئے چیزیں اسٹور کی جاتی ہیں۔

## سبز ماں

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
کارن، پالک	5 دن
سبز بکھرے، سلاد، ٹماٹر	2 ہفتے
سریش	3 ہفتے
گاجر، گوبھی، موٹی، شلجم	1 ماہ تک
بند گوبھی، اہسن، آلو	3 ماہ
اورک	6 ماہ

نوٹ: سبزیوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر چھلکی میں پانی نچوڑ لیا جائے اس کے بعد شاپریا ہوا ایئر ٹائٹ ہاکس میں رکھا جائے۔ سبزیاں رنگ بدلنے لگیں تو انہیں ضائع کر دیں۔

## پھل

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
اسٹرا بیریز	3 سے 5 دن
تربوز	زیادہ سے زیادہ 6 دن
خوبانی، چیری، پیپٹا	2 ہفتے
امروہ، آم، ناشپاتی، اناناس	3 ہفتے
لیموں	ایک ماہ



### اندرونی صفائی

فریج کی صفائی کے لئے تمام کھانے پینے کی اشیاء باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈزجٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ ٹیم گرم پانی استعمال کریں۔

### فریج کی صفائی

فریج کے اندر جگہ جگہ بکھرنے والے کھانے پینے کی اشیاء یا دیگر چیزیں باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈزجٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ ٹیم گرم پانی استعمال کریں۔ اس سے فریج کی کولنگ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہئے۔

### لوڈ شیڈنگ ہونے پر کیا کیا جائے؟

لوڈ شیڈنگ ہونے پر فریج کا سوئچ آف کر دیں۔ اس دوران جہاں کوئی نئی یا کھانے پینے کی چیزیں رکھی گئی ہیں انہیں باہر نکال کر ڈش واشنگ ڈزجٹ اور نرم کپڑے کے ساتھ ٹیم گرم پانی استعمال کریں۔ اس سے فریج کی کولنگ کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے مگر صفائی سے پہلے اسے OFF کر دینا چاہئے۔

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت	کثرت
بڑا گوشت	3 دن	10 ماہ
چھوٹا گوشت	3 دن	8 ماہ
ملا جلا گوشت	2 دن	6 ماہ
چھلکی اور دیگر غذائیں	-	زیادہ سے زیادہ 3 ماہ

نوٹ: تازہ گوشت کو صاف کرنے کے بعد ایلو سیٹیم نوائل یا پلاسٹک بیگ میں لپیٹ کر فریج کریں۔ اس طرح تازگی اور لذت دونوں برقرار رہتے ہیں۔

اشیاء	فریج میں محفوظ کرنے کا مجوزہ وقت
بکھن	6 ہفتے
پیپر	2 ہفتے
انڈے تازہ	12 ماہ
انڈے اگلے ہوئے	1 ہفتہ
دہی	4 دن

ہماری غذاؤں کی کوالٹی اور حفاظت کا دار مدار بہترین فریج کے علاوہ اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم انہیں کیسے اسٹور کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں تاکہ رمضان میں فریج اور اپنی اشیاء کی دیکھ بھال مناسب طریقے سے محفوظ رکھ سکیں۔

- غذاؤں کو محفوظ رکھنے والے کنٹینرز میں رکھیں یا انہیں خشک ہونے سے بچانے اور تازہ رکھنے کے لئے پلاسٹک کی تھیلیوں میں رکھیں۔
- جلدی فریز کرنے کے لئے فریج میں کھانے پینے کی اشیاء کم مقدار میں رکھنا بہتر ہے۔
- کھانے پینے کی گرم اشیاء کو فریج یا فروزنگ میں رکھنے سے پہلے باہر کے ماحول کے مطابق ٹھنڈا کر لیں یعنی عام کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کر کے فریج میں کھانا رکھیں۔

- فریج کے اندر چیزوں کو اس طرح ترتیب دیں کہ ٹیلوں کے درمیان بھنڈی ہوا کا آسانی سے گزر ہو سکے۔ ٹیلوں میں پلاسٹک کی Sheets نہ رکھی جائیں تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح کولنگ متاثر ہوتی ہے۔
- گوشت، سبزیوں اور پھلوں کو دھونے کے بعد فریج میں رکھنے سے پہلے خشک کر لیں۔ چھلکی پر ان اشیاء کو رکھ کر اضافی پانی علیحدہ کیا جاسکتا ہے۔
- جو چیزیں پہلے اسٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے اور جو نیا بعد میں رکھی گئی ہوں انہیں اسی ترتیب سے بعد میں استعمال کریں۔
- کبھی کوئی ایسی چیز استعمال میں نہ لائیں جو دیکھنے یا سونگھنے پر عجیب سی لگے یا جس غذا سے جھاگ اٹھنے ہوئے دکھائی دیں۔ انہیں ضائع کر دینا بہتر ہے۔
- فریج کے گئے گوشت کو ذی فراسٹ کرنے کے بعد دوبارہ فریز نہ کریں تا وقتیکہ یہ پگھل چکا ہو۔ اس لئے جب فریج صاف کرنا مقصود ہو تو اپنی اسٹور کی ہوئی غذاؤں کو کسی دوسرے کے فریج میں بطور امانت فریز کر وادیں۔
- تھر موٹیٹ میکس پوزیشن پر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کپریٹر کو مسلسل کام کرتا پڑے گا جس سے آپ کے فریج کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ایسا صرف انتہائی ضرورت کے وقت کریں۔

## بیرونی صفائی

فریج کی باہر سے صفائی کے لئے نرم کپڑا اور ٹیم گرم پانی استعمال ہوگا اور فوراً ہی خشک سوئی کپڑے سے پونچھ ڈالئے۔ آج کل سیاہ اور سرخ رنگوں کے فریج مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ان پر پانی گنے دھبے پڑے ہوں تو بہت برا تاثر دیتے ہیں۔ بہتر ہے کہ انہیں ہاتھ کے ساتھ سوئی کپڑے سے صاف کیا جاتا رہے۔



بید کا فریجیو بلاگ  
غیر رسمی تواضع اور دانش کا محور  
جب چاہیں، جہاں چاہیں محفل چاہیں

یہ ماحول دوست انتخاب ہے۔ آپ کا ایک مخصوص قسم کے پام کے درخت کا پھل چنانچہ اس کے نام سے ہونے کا تو سوال ہی نہیں اٹھتا۔ کرکٹ کا بلا بھی اسی نام سے جانا ہوتا ہے یہ ایک لکڑی ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اسے پام کے درخت کی ایک شاخ کہتے ہیں۔ چنانچہ اس کی مضبوطی اور لچک دونوں خوبیوں کا مستحرف ہونا چاہیے۔ آپ کے شہر کا درجہ حرارت کیسا بھی ہو، یہ اپنی رنگت عام حالات میں بدلتا۔ اگر ایسی لچکدار لکڑی کو Bind کرنے کے بعد آپ کوئی خوبصورت شکل دینا چاہیں تو یہ بھی ممکن ہے۔

**احتیاطی تدابیر**

اپنے فریجیو کی صفائی اسی طرح کریں جیسے لکڑی سے بنی اشیاء کا کیا کرتی ہیں تاہم گیلے کپڑے سے نہ پونچھیں۔ عام طور پر خواتین کا خیال ہوتا ہے کہ یہ لکڑی کا میٹریل نہیں اس لئے اس کی پالش خراب نہیں ہوگی مگر ماہرین کا کہنا ہے کہ نم آلود کپڑے سے صفائی کرنے پر اس فریجیو کی Binding کھلے لگتی ہے۔ جوڑ ڈھیلے پڑ سکتے ہیں۔ اس لئے صاف خشک سوئی کپڑا صفائی کے لئے استعمال کریں۔ فریجیو کی ہیئت اس وقت بدلتی ہے جب آپ گیلے کپڑے سے صفائی کرتی ہیں وگرنہ یہ برسوں تک صحیح حالت

پتلے پام کے ٹھوس ڈھنسل سے بنا بیدر جید کھولتا ہے بہت ہی سہولت آمیز آرائش کا۔ اس سے بنتا ہے بہت سا شاندار فریجیو جسے گرمیوں کے موسم کے لئے نہایت موزوں انتخاب قرار دینا غلط نہ ہوگا۔ صفائی میں بھی آسانی اور بھاری بھرکم بھی نہیں۔

جب چاہیں جہاں چاہیں ہانگنی، برآمدے یا دالان میں جھولا ڈالنے، اندرونی آرائش کے لئے گلوں کے کنٹینر بنانے یا مہمانوں کی تواضع کے لئے گلاس میٹریل کے ساتھ ڈسے یا طرائی بنوائیے، تھانف کے لئے نسعی منی اور بڑی کشادہ سی ٹوکریاں بنوائیے یا گھر کے ہوادار گوشوں میں صبح کے ناشتے یا شام کی چائے کے غیر رسمی اہتمام کے لئے کرسیاں، میز بنوائیے فریجیو بید سے کیا کچھ نہیں بنتا، بید روم فریجیو سے لے کر بک شیلڈ، آرائشی تختے (بریکٹ کے سہارے دیوار سے منسلک میز) کھانے کی میز سے لے کر صوفوں اور کرسیوں تک حتیٰ کہ جھولا بھی اور آرائشی آئینے بھی، فریجیو گھر کے ہر حصے کی آرائش و زیبائش اس ایک میٹریل سے نسبتاً آسان ہے اور وزن میں ہلکا ہونے کی وجہ سے بچے بڑے ہر کوئی کمروں کی ترتیب بدلنے اور صفائی کے مقاصد کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ خواتین تو داش رومز میں بھی پلاسٹک کی Cabinets کے بجائے Cane کو استعمال کرنے لگی ہیں اور لاؤنج میں روزانہ کے اخبارات یا رسائل محفوظ رکھنے کے لئے بھی یہ کارآمد فریجیو ہے۔



## کوکنگ اور گھر واری کی رہنمائی کے لئے ڈاندا ایڈوائزر کی سروس

مقدار کسی قدر کم ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ زیادہ بڑے پین میں کیرل بناتی ہوں، دوسری خاص بات یہ ہے کہ جب چینی کو کیرل بنانے کے لئے کسی پین میں چولہے پر رکھیں تو آٹھ درمیانی ہوتے تو ہرگز نہ ہو اور بہت دھیمی بھی نہ ہو۔ اس دوران چھ چلانے سے مکمل اجتناب برتیں۔ جب چینی پگھل کر مائع حالت میں آجائے اور اس کی رنگت سنہری مائل محسوس ہونے لگے تب آہستگی سے ایک دو مرتبہ لکڑی کا چھچھلاکتی ہیں۔ اس مرحلہ پر چولہے سے اتار لیا جائے تو بہتر ہے۔ اسے عام اصطلاح میں ڈرائے کیرل کہتے ہیں۔ اس دوران پین کے کسی ایک حصہ میں چینی جلدی پگھلنے لگے اور دوسری حصوں میں دانہ دار نظر آ رہی ہو تو ایسی صورت میں آہستگی کے ساتھ لکڑی کے چھچھ سے کس کر دیں۔ بصورت دیگر پہلے پگھلنے والی چینی جل سکتی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اس عمل کے دوران پین کو چولہے سے اتار لیا جائے۔ جلدی مت کیجئے احتیاط سے تھوڑا سا کس کرنے پر تمام لمبے دور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ پانی شامل کر کے بھی کیرل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ اس کی دوسری قسم ہے اس میں چاہیں تو کریم بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس ترکیب کے لئے احتیاط اور مہارت دونوں درکار ہوتے ہیں۔ آپ کیرل بنا سکتی ہیں یا کیرل سوس۔ ایک خاص بات کا خیال رکھئے اس ضمن میں استعمال ہونے والے پین اور لکڑی کے کچھ کو بہت اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے بعد بھی کچھ ناول سے مکمل صاف ستھرا کر لیا کیجئے اور ہمیشہ موٹے گچ کا پین استعمال کریں۔ چھچھ یا پین میں موجود نمی، چکنائی یا غذائی اجزاء کے معمولی ذرات بھی پگھلی ہوئی چینی کو دوبارہ کرسٹل یا دانے دار شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں نیز حفاظتی اقدامات پیش نظر رکھئے کیونکہ اس عمل کے دوران کیرل کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کی معمولی سی پھینسیں بھی تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔



روکٹ کا ڈاندا کیسا ہوتا ہے؟  
کیا یہ پاکستان میں دستیاب ہے؟ اس کے کیا فوائد ہیں؟  
پیشہ کاری... سکھر

اس کا اردو نام بان بانی اور ڈاندا ہے۔ اس میں نوک ہوتی ہے نیز وٹامن C، وٹامن A، فولاد، تانے کی موجودگی اسے مزید صحت بخش بناتی ہے۔ اس میں نوک ایسڈ، بی کمپلیکس، وٹامن K اور کچھ مقدار کلسیم، فولاد، پوٹاشیم، فاسفورس اور میگنیشیم بھی موجود ہوتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش کی جائے تو بازار میں مل جاتی ہے اور آپ چاہیں تو درمیانی دھوپ میں رکھے گئے گلوں میں اسے اگا سکتی ہیں۔ اس کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں لہذا زیادہ گہرائی میں اگانے سے گریز کیجئے۔ جب پودے پھوٹ جائیں تو پانی احتیاط سے چھڑکیں ورنہ یہ نازک پودے ٹوٹ جاتے ہیں۔ خیال رہے ان پودوں کے زیادہ بڑا ہونے کا انتظار مت کیجئے ورنہ ان کے ڈانڈے میں تلخی کا عنصر بڑھ جائے گا۔ لہذا چھوٹے پودے کے سچے سلاخ کے طور پر استعمال کیجئے۔ محض سلاخ کے لئے اگائیں تو پھر شوق سے انہیں بڑھنے دیں اس صورت میں چار پتوں پر مشتمل نازک پھولوں کی خوبصورتی سے بھی لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔

ہمارے گھر میں ایک چھوٹا سا حصہ ہے جس پر گھاس لگی ہوئی ہے اس کے ایک طرف باؤنڈری کی دیوار ہے اور بقیہ تین اطراف میں راستہ ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ پھولوں والے پودے لگاؤں، آپ سے رہنمائی درکار ہے پودے سے پودے کی خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت بھی آسان ہونی چاہئے۔

ناریہ خان... حیدرآباد

پودوں کی نگہداشت کی جانب درمیانی قامت کے پودے اور پھول لگائی جاسکتی ہیں، آپ کی پسند پر منحصر ہے خوشبودار گیلا اور پھولوں کی پھولیں لگائیں یا پھر شوق رکھوں کے پھولوں والی پھولیں جو کہ دیکھنے میں زیادہ دلکش ہوتی ہیں لیکن ان کے پھولوں میں عموماً خوشبو بہت کم ہوتی ہے یہ ایک مرتبہ یہ لگ جائیں تو محض خشک پھولوں کو گوانے اور زمین میں گڑھی اور تازہ کھادوں سے علاوہ زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ نئی کونپلوں کو مطلقاً مقامی بنائے گا۔ اس طرح سے ڈوری باندھ کر بڑھے ہیں۔ اس طرح



شاخص ٹوٹنے سے بچیں گی اور مضبوط رہیں گی۔ ماہداریوں کی جانب قدرے درمیانے سائز کے گلوں میں پودے لگا کر گھاس کے کناروں پر قطار میں لگائیں اس طرح دیکھ بھال بھی آسان ہوگی اور پودے اور ان کی جگہ تبدیل کرنا بھی ممکن ہوگا یا پھر چھوٹے گلوں میں، پودے یا تمام لگائیں۔ گلوں کی لمبی قطاروں میں لگے پودے کی چھوٹی پھولیں چھوٹی کی آمدورفت میں رکاوٹ کے علاوہ آپ کے کھانوں اور سلاخ کو قیمتی غذائیت اور ڈانڈے بھی فراہم کریں گی یا پھر مٹی پھولوں کے لئے لگائی رہا کریں نہ ہر نئے موسم پر انہیں تبدیل کرنا بہت آسان ہوتا ہے یہ بہت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں جب آپ اپنا ہاتھ چھینچائیں تو پھر پودوں کے نام اور کیفیت کے اعتبار سے آپ کی مزید رہنمائی ہمارے لئے باعث اعزاز ہوگی۔

کیرل بنانے کے لئے جب بھی چینی کو پگھلانے کی کوشش کرتی ہوں وہ خشک ہو کر



دوبارہ دانہ دار شکل اختیار کر لیتی

ہے۔ چھچھ بھی لکڑی کا استعمال

کرتی ہوں پھر بھی ٹھیک نہیں

بنتا؟ رخسانہ شیخ... رحیم یار خان

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کیرل کس چیز

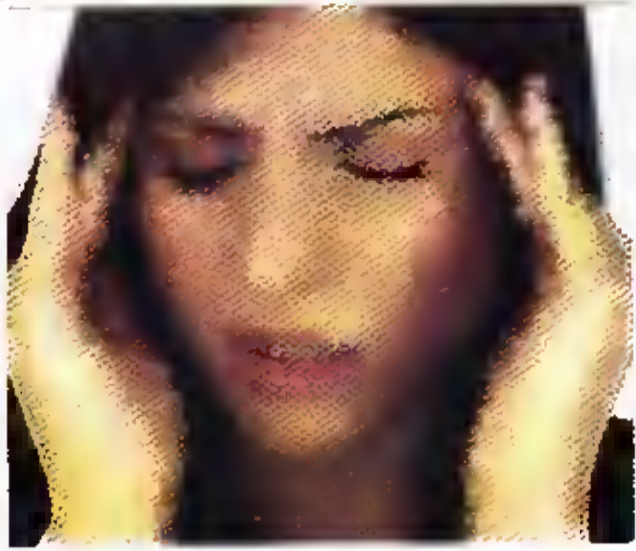
کے لئے بنانا چاہتی ہیں۔ اگر انڈوں

کی پڈنگ یا کریم برولے وغیرہ کے

لئے کیرل تیار کرتی ہیں تو اس کی

# دالدا

کادس ایڈوائزری سروس



روزے رکھیں۔ خصوصاً سحر اور افطار میں استعمال ہونے والے اشیائے خورد و نوش کی تفصیلات ضرور حاصل کریں اور ان کے مطابق سحر اور افطار کا صحیح ترتیب دیں۔ اسی طرح ماہ مبارک میں ادویات کی مقدار اور اوقات کا شیڈول بھی نوٹ کر لیں اور اس پر باقاعدگی کے ساتھ کاربند رہیں۔ اب زہنی بات ان افراد کی جن کی عمومی صحت اچھی کہلانے لگی لیکن روزے کے دوران سردی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں سحر اور افطار

میں احتیاط کی ضرورت تو بہر حال ہے۔ اعتدال میں رہ کر کھائیں، ذود ہضم خوراک کو ترجیح دیں کیونکہ اس دوران روایتی طور پر تھل اور دیر ہضم غذاؤں کے رجحان میں اضافہ ہوجاتا ہے جو کہ درست نہیں، وہی اور پانی کے ساتھ تیار کی جانے والی کئی سی کا استعمال سحر کے لئے بہتر ہے۔ خاص طور پر سردی کے حوالے سے سحر میں آخری غذا ایک عدد کھجور ہونی چاہئے یہ بہت آرمودہ ترکیب ہے بہت سے افراد کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور رمضان المبارک میں کھجور کی دستیابی اور استعمال دونوں زیادہ ہوتے ہیں لہذا اس پر عمل کرنا بھی بہت اہل ہوگا۔

موسم گرما میں ستوکا استعمال بہت مفید مانا جاتا ہے۔ گھر پر ستوکا تیار کرنے کا طریقہ بتاویں مہربانی ہوگی؟ آمنہ الیاس... سرگودھا



آپ نے بالکل سچا فرمایا ستوک اور خصوصاً جو کے ستوکا استعمال بے حد مفید ہے۔ یوں تو موسم گرما میں حدت اور پیاس کی شدت کے باعث دیگر مشروبات کی خصوصیت کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ انہیں تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ بازار سے پنے، جو یا سب سے جوئی آپ کو پسند ہے اس کا ستوک لگائیں۔ ایک گلاس مشروب تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ ستوک کھلا ہوا گڑ یا چینی اور پانی سے تیار کیا گیا ستوک ہندی ہو پانی میں حل کر دیں۔ اور کم از کم آدھ گھنٹہ تک لٹے پھٹے دیں اور برف سے ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ مشروب دیر ہضم اور سحر کے لئے ستوک مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق بڑھا بھی سکتی ہیں۔ خیال رہے کہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ستوک کے ساتھ کھانے میں اور جو کہ باریک ریت نما ذروں کی شکل میں تیار مشروب کی تہہ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ لہذا بہتر ہونا ہے کہ پیش کرنے سے قبل مشروب کو ہتھار لیا جائے یعنی کالچ یا سٹی کے برتن میں اٹھیل کر آہستگی کے ساتھ کسی بھی دوسرے برتن یا جگ میں تھوڑا تھوڑا اٹھالیں اس طرح کہ یہ ذرات پہلے برتن کی تہہ میں رہ جائیں اور صاف ستھرا مشروب بنا کر پیا جائے۔ ان طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ اس مفرح نعمت سے فائدہ حاصل کر سکیں گی۔

ہماری ایک عزیزہ سحری کے لئے پراٹھے بنا کر بغیر پکائے فریز کر رکھی ہیں۔ میں نے بھی ایسا کرنے کی کوشش کی جو کہ ناکام رہی آپ سے التماس ہے کہ ہمیشہ کی طرح



کوئی آسان طریقہ بتاویں۔

## شع فاروقی... بوہڑی

پرانے آنے میں دے یا بھر دے میدے کو لگا کر تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ کے ہاں جس قسم کے بھی پراٹھے پسند کئے جاتے ہیں انہیں تازہ کیجئے اور ہر دو پراٹھوں کے درمیان پانک شیٹ کی تہہ لگائیں اور ایک مرتبہ استعمال کی تعداد کے برابر پراٹھوں کا ایک

بیکٹ پیکٹ پیچہ تیار کرنے کے بعد پلاسٹک اپ لاک بیک میں فریز کر لیں۔ بوقت ضرورت ایک بیکٹ فریزر سے باہر نکال کر فوراً کھلی آج پر سیک کر تیار کر لیں۔ ان بیکٹس کو ہمارے فریزر کیجئے۔ اس طرح فرینگ میں بھی آسانی ہوگی اور پراٹھوں کی شکل بھی اچھی رہے گی۔

بعض افراد کو روزے کے دوران سردی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سحر اور افطار میں سردی کی دوائی کھانے کے باوجود روزے کے دوران فرق نہیں پڑتا آپ کی

رہنمائی درکار ہے۔ کیا کسی بدا احتیاطی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے؟ انعم مظہر... ملتان

جہلک سردی وجوہات کا تعلق ہے تو اس کے لئے رمضان المبارک سے قبل ہی طبی معائنے کروالینا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر، سکر، ذیابیطس، نظام ہاضمہ اور گردوں کی کالیف کے مریض اپنے معالج سے معائنہ کے بعد ان کی ہدایات کے مطابق

## Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں سہیل پورن (راج راض) (ملتان) نے حاصل کی سلا کے پتوں کو تازہ رکھنے کے لئے ٹنڈے پانی میں ایک چمچ کاچ سفید مرکہ شامل کر کے 100 سینٹ بھلویں، سرو کرنے سے پہلے پانی جھک کر سلا میں شامل کریں پھر گریس استعمال کریں اس مادے کے کونٹیسٹ میں آمنہ شفیع عمر کوٹ اور راحیلہ خرم، کھمڑا پ قرار پائیں۔ آپ کی اپنی آگے پورے ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ نتائج کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

## ماورا...

چاند چہرہ ستارہ آنکھیں

بالی ووڈ بڑی انڈسٹری سہی مگر میں اپنی

شراٹھ پر کام کروں گی

ٹیلی ویژن انڈسٹری کی خوش قسمتی ہے کہ اسے ہر چند ماہ بعد نئے چہرے دستیاب ہو جاتے ہیں۔ ان میں نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں کی کثیر تعداد ہے۔ کئی چینل ہیں اور کئی چہرے بھی، ان طرح چند برس پہلے سے آن ایئر جانے والے سیریز کے مرکزی اداکاروں کو فلم کے پردے پر ہی مصروفیت ملنے لگی ہے۔ ماورا حسین بھی ایسی ہی باصلاحیت اداکارہ ہیں جو ان دنوں ممبئی میں کسی فلم پر وجیکٹ کے لئے آڈیشنز دے رہی ہیں۔ پاکستان میں ماورا اور عروہ اسکرین سے نلے کر نل لورڈز تک ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ عروہ کو آپ نے پاکستانی فلم ”نامعلوم لہراؤ“ میں دیکھا اور سراہا۔ یہ دونوں بہنیں ایک دوسرے کی سہیلیاں بھی ہیں اور دونوں کے مابین مقابلے کی فضا ہے یا نہیں۔ آئیے چند باتیں کرتے چلیں...

ماورا: آپ نے VJing سے کیریئر شروع کیا یا

ٹیلی ویژن؟

”میں نے سیریز شروع کرنا چاہا اور اس کے بعد 13 برس تھے۔ اس کے بعد مجھے ATV پر 15 برس کی VJing کا کام ملا۔ یہ اسٹوڈیو میرے گھر کے چھوٹے کے فاسٹے پر تھا۔ اس لئے اسٹوڈیو سے واپسی پر مجھے یہاں جاننے کی اجازت مل گئی۔ سیر ہالی کے ساتھ ساتھ مجھے ایک سیریل مل گیا اور اوراکازی کرنے کے احساس ہوا کہ میں اسی کام کے لئے بنی تھی۔ لوگ مجھے ماڈل کہتے ہیں میں ماڈل نہیں ہوں یا لگت بات ہے کہ ڈرامہ کرتے کرتے میرے چہرے کی شناخت ہو چکی ہے اس لئے ماڈلنگ کی آفرز آتی ہیں۔ حال ہی میں، میں نے دو ڈرامے لائے ان کے کمرشلز اور شوٹس کروائے ہیں۔ یہ تو بس مزہ 13 لگتے بدلنے والی بات ہے۔“



103  
 کے لئے  
 کی پبلسٹیٹی یا کیریئر  
 لے کر تیار کرتی ہیں تو اس  
 Webin Email

”دوست احباب اور خاص کر والدین سے آپ کو کیا رد عمل ملتا ہے؟“

”مگر آپ اچھا کام کر لیتے ہیں اور اچھی ساکھ بنا لیتے ہیں، اپنی عزت کو دلاتے ہیں تو پھر آپ کو ہر طرف سے شاباش ہی ملتی ہے۔ میرے والدین تو یہ پسند ہیں اور میں اعتماد کے ساتھ کیریئر آگے بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس لئے مجھے حوصلہ افزا حالات ملے ہیں۔“

”ابھی سیریل کرنے کی حامی بھرتے وقت کسی سے مشورہ کرتے رہتے ہیں؟“

”یہ بڑا مشکل سوال ہے۔ مجھے اب تک اندازہ نہیں ہو سکا کہ کس اسکریپٹ کو کیسے پرکھا جاتا ہے۔ کسی ایجنسی ڈائریکٹر کا نام اس کے کریڈٹ پر آنے والے سیریلز اور سٹی اداکاروں کے نام وغیرہ جاننے کی کوشش کرتی ہوں۔ اسکریپٹ پڑھتا ہوں اور اپنے رول کے متعلق جاننا ہی بہت ضروری ہے۔ ویسے میں نے کچھ کرداروں کو پر فارم کرنے سے منع فرم دیا ہے۔“

”آپ کرداروں کا انتخاب کیسے کرتی ہیں؟“

”اسکرپٹ پڑھتی ہیں؟“

”مجھے مطالعے کا شوق ہے اس لئے میں اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی لیتی ہوں۔ کچھ اداکاروں کو پورا اسکرپٹ پڑھنے میں دلچسپی نہیں ہوتی مگر مطالعے کے شوق کی وجہ سے میرے ڈائریکٹر اور پروڈیوسرز میری تعریف کرتے ہیں کہ آپ ٹھیک ٹھاک تیزی کے ساتھ اسکرپٹ پڑھتی ہیں۔ عام زندگی میں بھی کتب بینی کا شوق رکھتی ہوں اور معلومات حاصل کرنے کے ضمن میں خاصی پرجوش واقع ہوتی ہوں۔ اپنے ارد گرد مختلف لوگوں کے اطوار، رویے اور طرز زندگی کا مطالعہ کرتی رہتی ہوں۔ ان ہی تجزیوں کی روشنی میں اسکرین پر کچھ نہ کچھ کر لیتی ہوں۔“

”اب تک کا پسندیدہ کردار کون سا ہے؟“

”میرا دوست پرڈیکٹ یہاں بنا رہی ہیں۔ ہم ٹی وی پر یہ میرا پہلا ڈرامہ سیریل تھا جو ایوارڈ کے لئے نامزد بھی ہوا اس میں شانگہ کا کردار مٹی تھا جسے میں نے کسی طرح ادا کر دیا مگر اسے اتنی پذیرائی ملے گی اس کا سوچا بھی نہیں تھا۔ اسی طرح حال ہی میں ”میں بشری“ میرا پسندیدہ سیریل ہے۔ اس سیریل کا نام میرے کردار کے نام پر ہی رکھا گیا۔ اسی طرح ایک اور ڈرامہ سیریل میرے کردار کے نام پر ہے جو جو سے آن ایئر جانے گا۔ اب مجھے ایسے ہی سیریلز میں اپنے کردار پسند آتے ہیں۔“

”نامور اور سینئر اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

”عام طور پر اس میں باجی اعتماد کام رکھتی ہوں اور تیاری کر کے اسٹوڈیو جاتی ہوں لیکن جب عدنان صدیقی، عظمتی گیلانی یا صبا جمیل کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے تو پھر زیادہ تیاری کے

ساتھ کام پر جاتی ہوں تاکہ شوٹنگ کے دوران کوئی غلطی نہ ہو اور میری جگہ نہ توڑے۔

”آج کل بیشتر سیریلز خواتین کے مرکزی اور اہم کرداروں پر مبنی ہوتے ہیں یہ رجحان آپ کو کیسا لگا؟“

”اگر میرا کردار مرکزی اہمیت کا ہو اور سینئر اداکار بھی میرے ساتھ کام کر رہے ہوں تو ہماری بہت اچھی ٹیم بن جاتی ہے۔ ڈراما اور اسکرپٹ اہمیت رکھتا ہے۔ ناٹک چھوٹا بڑا کردار، وہ بھی ہم لوگ یہ سوچتے ہیں کہ میں عورت ہوں وہ مرد ہے۔ احرام دینا اور لینا آنا چاہئے۔ اچھے اخلاق سے پیش آئیں تو سینئر بھی ہم جو چیز کو بہت عزت دیتے ہیں۔ میرے ساتھ کبھی کسی نے بدگامی

”میں نے تھیٹر سے کیریئر شروع کیا۔“

”شروع میں صاحب میری عمر محض 13 برس تھی۔ اس کے بعد مجھے

ATV پر 15 برس کی عمر میں

VJing کا کام ملا۔

”میں نے کسی ایجنسی سے کسی ایجنسی کا مظاہرہ کیا۔“

”مجموعی سے آپ کو کیسی پذیرائی ملی اور کیا اب آپ پاکستان کو خیر باد کہہ دیں گی؟“

”خیر باد تو خیر بھی نہیں کہہ سکتی کیونکہ یہاں میرا وطن ہے۔ یہاں میرا شہر عزت اور نام کمایا۔ مجھے پچھلے دو برسوں سے آفرز مل رہی ہیں۔ میں یہاں کچھ پروڈیکشن کر رہی تھی۔ میں اپنے آپ کو خوش قسمت ہی کہوں گی کہ صرف 19 برس کی عمر میں بھارتی فلمسازوں نے مجھے آفرز دیں جنہیں میں ناسی تھی۔ جیسے ہی پاکستانی پروڈیکٹ مکمل ہوتے ہیں نے سوچا کہ وہاں جا کر دیکھنا تو چاہئے۔ اس لئے شہر میں تو ذری ہوئی تھی کہ وہاں تو میرا کو بہت زیادہ لبرل دکھایا جاتا ہے اور لیاں بھی ہاڑی طرح کے نہیں پہنے جاتے چنانچہ بہت سی باتوں کو بنو اور دیکھنا پڑے گا۔ پہلی اہم چیز تو انہاروں ہے پھر کہانی کے تقاضوں کو دیکھنا ہو گا اس لئے فی الحال کوئی فیصلہ نہیں کیا۔ بالی وڈ بہت بڑی انڈسٹری ہے مگر میں اپنی ہی شراکتہ کام کروں گی۔“

”عروہ کے ساتھ کتنی دوستی ہے؟ کیا مقابلے کی افضا ہے؟“

”دوستی تو بہت ہے مگر مقابلے باری کار جان نہیں۔ ہم ایک دوسرے کو اپنے تجربات بتاتی ہیں۔ ایک دوسرے سے سیکھنے کی کوشش کرتی ہیں۔ دونوں

باصلاحیت ہیں کوئی کسی سے کم یا زیادہ نہیں پھر مقابلہ کیسا؟“

”حال ہی میں لان کے شوٹس کے لئے سری لنکا جانا کیسا تجربہ رہا؟“

”ماریہ سے ہماری پرانی دوستی ہے۔ پچھلے سال ریمپ پر ہم دونوں بہنوں نے ان کے لمبوساٹس پہن کر کیٹ واک کی حالانکہ یہ بہت سنگین کام ہے مگر ماریہ نے ہماری حوصلہ افزائی کی۔ ماریہ ہمارے لئے کئی ثابت ہوئی ہیں اور ممکن ہے کہ ہم بھی ان کے لئے خوش قسمتی کی توفیق ثابت ہوئی ہیں جب ہی انہوں نے ہمیں کمرشلز کے لئے آفر دی۔ میں نے عروہ کی دوسری سے یہ ماڈلنگ کی۔ اب شہر پھر میں مل بورڈ پر اپنی تصویریں دیکھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے۔“

اب ہو جائیں چھوٹی چھوٹی باتیں...

”آپ کا پسندیدہ تفریحی مقام؟“

”کلی فورنیا۔“

”خوشبو جو آپ اکثر لگاتی ہوں؟“

”Gucci Guilty۔“

”کیا بات غصہ ولادیتی ہے؟“

”میں کوئی پروڈیکٹ مکمل ہو ہی نہ رہا ہوں۔“

”کون سا کام ہے جو چھوڑی نہ جائے؟“

”کتب بینی اور شوٹنگ سیشن۔“

”اپنی کوئی عادت یا رویہ جو آپ بدلنا چاہتی ہوں؟“

”کچھ بھی ایسا خاص نہیں، میں جیسی ہوں ٹھیک ہوں۔“

”پسندیدہ کھانا؟“

”کوئی ایک نہیں۔ مختلف وقتوں میں مختلف کھانا کھاتی ہوں۔“

”آپ کی الماری میں سب سے پرانی کوئی چیز کیسی ہے؟“

”میری کتابیں۔“

”پسندیدہ جو تامل مقامی یا غیر مقامی؟“

”مقامی ہی اور غیر مقامی بھی مگر زیادہ تر Doc Martens۔“



## Swaddled Babies Orchid

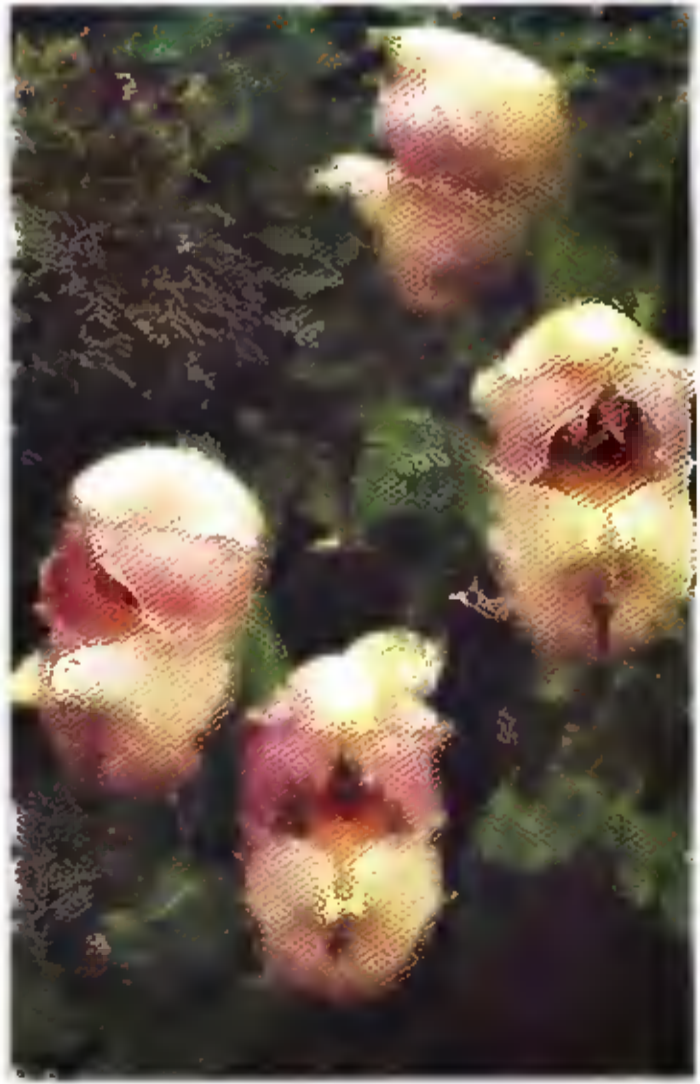
کوئل سے پھول

معصوم بچوں سے مشابہت رکھتے ہیں



اس کی شکل کچھ ایسے ہوتی ہے کہ جیسے نو مولود بچے کو چادر میں لپیٹا گیا ہو۔ یہ بڑے خوشبودار، کریمی سفید اور موئی پھول عام طور پر موسم بہار اور موسم گرما میں کھلتے ہیں یہ اکثریت میں خوشبودار ہوتے ہیں ہر ایک پھول ایک علیحدہ تنے سے اگتا ہے جب پھول میں کوئی کیڑا پونز کے لیے نیلور کی تلاش میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو اس پر موجود کالم انہیں پیچھے کی جانب دھکیلتا ہے جن کی وجہ سے پونز محفوظ رہتے ہیں جو عام طور پر اس کے سر یا پیٹ پر موجود ہوتے ہیں پھر جب وہی کیڑا کسی دوسرے پھول میں نیلور کی تلاش میں جاتا ہے تو اس پر پونز چپک جاتے ہیں یہی قدرت کی عادت ان پھولوں کی افزائش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ ان کے لیے سائے کی ضرورت ہوتی ہے جو انہیں گرمی کے موسم میں کسی حد تک محفوظ رکھتا ہے ان پودوں کی دیکھ بھال کسی چھوٹے بیچے کی طرح کرنی پڑتی ہے۔ چونکہ یہ پودا سخت جان نہیں بلکہ نازک مزاج ہے اور زیادہ نمی سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کی نمی کو اک حد تک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے موسم ٹھنڈا ہونے لگے تو انہیں کم پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کی اسی خاص دیکھ بھال کے لیے کاشتکاروں نے گرین ہاؤس بنا کر ان میں کاشت کرتے ہیں موسم کے لحاظ سے پانی کی اچھی مقدار ان پھولوں کی افزائش کی تقریباً نصف سے زیادہ ہے ان پھولوں کی دیکھ بھال بھی کسی کیلی سے کم نہیں آرکڈ تقریباً دو تہائی کے پرماتے میں پائے جاتے ہیں لیکن Anguloa uniflora آرکڈ یا سڈلڈ بے آرکڈ وینز ویلا، کولمبیا، میکواڈور کے ارد گرد اینڈیز کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ Anguloa آرکڈ کی تقریباً اسی اقسام ہیں جو سب ہی جنوبی امریکہ کے ہڈا ڈھلانی جالی ہیں۔ سوال ڈھلے بیڑ آرکڈ اونچا نی میں کافی بڑا ہوتا ہے جو تقریباً 2 فٹ لمبا ہوتا ہے اس پھول کا نام بھی اس کی شکل کے حساب سے رکھا گیا ہے یہ پھول کم روشنی والی جگہ پر زیادہ عرصہ چلتے ہیں مگر انہیں گرم درجہ حرارت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اس پودے کے پتے مخروطی شکل کے ہوتے ہیں ان پھولوں کی کاشتکاری کے مقابلوں کو جیتنے والوں کے مطابق ان پھولوں کو موسم گرما میں دن میں پانچ سے سات بار پانی کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ قدرے ٹھنڈے موسم میں کچھ کم مقدار میں بھی پانی دیا جاتا ہے۔

swaddled babies orchid ایک ایسا پھول ہے جس کا نباتاتی نام Anguloa uniflora ہے اور یہ ایک انتہائی خوبصورت آرکڈ ہے جو کئی رنگوں مثلاً سفید، گلابی، نارنجی، بیلا رنگوں میں پائے جاتے ہیں یہ 15 سال کی کڑی محنت (1777 to 1788) اور محنت کے بعد ہرگز اور جلی کی تجرباتی نام نے جو کہ بوٹینسٹ ہیں پودوں کے اوپر تجربات کر کے حاصل کیا گیا تاہم یہی طور پر 1798 تک دینیہ ہندی نہیں کی گئی تھی اور پھر اسی وقت اس کا نام رکھا گیا۔ یہ پھول تقریباً 18 سے 24 انچ لمبا اور باریک و نازک پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پھول کی خاصیت یہ ہے کہ جب یہ کھلتا ہے تو ایک خاص دورانیہ کے لیے



# بچوں کا کمرہ

ہوتا ہے طلسم کدہ

ہم سب بچتے ہیں کہ اپنے بچوں کو بہترین ماحول میں پرورش دینا چاہیے۔ اچھا کھانا کھانا، خوبصورت لباس پہنانا، اچھے اسکولوں میں پڑھانا اور گھر کے ماحول کو آہستہ آہستہ بہتر بنانا۔ جب بات ہوان کے کمروں کی، تو کئی چیزیں سمجھوتہ نہ ہونے پائے۔ پرکشش فرنیچر اور رنگارنگ ماحول بچوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لئے بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

## گھر کی آرائش کے چند بنیادی نکات کیا ہیں؟

ڈیزائن پہ توجہ مرکوز کیجئے۔ یہ جدت آمیز، تخلیقی، پرکشش و جاذب نگاہ ہوتا ہے۔ معیار پر بھی توجہ دینی چاہئے جو عموماً نہیں دی جاتی۔ کبھی کبھی ہم خوبصورت ڈیزائن کا کوئی فرنیچر نہیں خرید لیتے ہیں جو معیاری میٹر میں سے تیار نہیں کیا جاتا اور اگر ہم دیرپا اور مضبوط میٹر میں توجہ دیں تو اکثر ڈیزائن پر تاثر اور اچھا نہیں دکھائی دیتا لہذا دونوں صورتحال کے بین بین چلنا خاصا دشوار ہو سکتا ہے مگر بین ایچ والے بچے صرف ڈیزائن کو اہمیت دیتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ آپ اپنے پسندیدہ یا زیادہ استعمال فرنیچر کو کبھی ایک ہی روز بعد تبدیل نہیں کر سکیں گے۔ آپ چاہیں گے کہ یہ فرنیچر مدتوں آپ کا ساتھ نبھائے کیونکہ یکسوشت بھاری قیمت کے عوض یا سامان خریدنا ہر آدمی کی دسترس میں نہیں ہوتا۔



کی سواری کی مانند سجا دیا جاتا ہے۔ بچوں کے بڑے ہوتے وہ اپنے بستر کے اطراف مزین اشیاء اور تصاویر سے چیلنا چاہتے ہیں۔ خوش ہونے اور اگر بستر کے رنگ سادہ بھی ہوں تب بھی اس کی دلچسپی میں لگنا ان اشیاء ہوتا ہے۔

بچے تصوراتی دنیا میں گمن رہتے ہیں۔ والدین ان امکانات اور ترجیحات کا تعین کرتے ہیں جن کی بدولت گھر میں خوشحالی اور جمالیاتی حسن کا پرتو نظر آسکے۔ والدین اپنے سونے کے کمروں کی آرائش پر یقیناً محنت اور سرمایہ خرچ کرتے ہیں تاکہ زندگی کے تھکا دینے والے معمولات کے بعد رات کے چھ پاسات گھنٹے پر سکون بخور کر اسے جا سکیں۔ بہت سے مشاغل اور پوسٹوں کو مد نظر رکھتے ہوئے کمزور آرام دہ بناتے ہیں۔ اسی طرح بچوں کے کمروں پر بھی مناسب حد تک توجہ دی جانی چاہئے تاکہ یہ آرائش اس قدر آسان نہیں بن جائے کہ تصور کر لیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کی تعداد میں کھلنے سے بچ کر کے یا شے کی مقدار میں بچ کر کے بچوں کا کمرہ بنایا جاتا۔ چند صرف فرنیچر سا زادہ اس ضمن میں سواری کی یاد دہانی ہے۔ ان آپ بھی ان ٹیس کی مدد سے اپنے نوٹوں کو بچوں کے کمروں کی آرائش کر سکتی ہیں۔

## رنگوں کی برکھیا یا انتخاب کا پیچیدہ مرحلہ



وہ زمانے گئے جب Blue اور Pink ہی واحد ایسے رنگ تھے جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں کی پسند و ناپسند یا اندرونی آرائش کا محرک تھے اب اندرونی آرائش کے ماہرین کے مطابق پیلے، زرد اور ہرے رنگ کے علاوہ ہر وہ رنگ کو بھی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ چند ماہرین آرائش نے دیواروں کو ہلکا اور توانی اور نیم بھورا رکھنے کا مشورہ بھی دیا یعنی نیوٹرل رنگوں کی دیواری آرائش میں کشادگی کا تاثر قدرے زیادہ ہوتا ہے۔

## خوشیوں کا محور، آپ کا بچہ اور اس کا فرنیچر

خاص کر جب ہم لوہو لوہو بچے کی Cot کو آراستہ کرتے ہیں تو بچے کے نرم بستر کا بطور خاص خیال رکھیں گے۔ بچوں کے فرنیچر ساز ادارے نہایت دلکش انداز کی Cots بنا رہے ہیں۔ انہوں نے بچوں کی نفسیات اور پسندیدہ رجحانات کے مطابق چادریں، لحاف، کپلیں، ٹکیوں کے خلاف اور سب سے بڑھ کر چمچھروانوں کا انتخاب بھی پیش کیا ہے جن پر خوبصورت نقوش اور جالوزوں کی تصاویر پرنٹ ہوتی ہیں یا پھر Polka dots والے ڈیزائن کے کپڑے سے Cot کی فرل تیار کی جاتی ہے۔ جس پر چادریں اطراف خوبصورت متضاد رنگ کی لیس لگا کر Cot کو شہنشاہ

## گدے کی سرمایہ کاری



عمر کوئی بھی ہو، سونے کے لئے بستر اور آرام دہ گدا ہم سب کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سادہ پنک پر روشنی کا بنا ہوا گدا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ ڈبل بیڈ کے لئے فوم یا سپرنگ والے گدے بھی عام استعمال میں آتے ہیں۔ یاد رکھنے کی بات ہے کہ فوم صرف ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہوئے آسان انتخاب ہے۔ سپرنگ والے گدے کی قیمتیں زیادہ ہوتی ہیں اور یہ بھی بڑی سائز کے گدے کے لئے مناسب نہیں ہوتا درجہ حرارت نازل رہتی ہے۔ کردرو نہیں کرتا، جسم کی انٹنشن کے لئے بھی موزوں انتخاب ہے۔ وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے اسے عام طور پر دو سے تین افراد مل جل کر ہی ہلاکتے ہیں تاہم یہ سخت سطح کے باوجود استعمال میں آرام دہ ہوتا ہے۔ بستر کی چادریں ڈیزائن میں جیومیٹرک یا پیٹرنز زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔

## بچپن میں داخل ہو

بارہ ماہ کی عمر کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے۔ عمر کا یہ خاص دور جمالیاتی اور خوشیوں سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ بچے اپنے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں اور سادے سے سجائے ہوئے کمرے میں خوش لباس اپناتے ہیں، اخلاقی اقدار میں بہتر رویے اختیار کرتے ہیں اگر انہیں کوئی نفسیاتی یا جذباتی مسئلہ لاحق نہ ہو تو فطرتی خوبصورتی کا واضح انداز سے اظہار کرتے ہیں اور دوسروں کی نظر میں اپنی ہر چیز کو بہترین دیکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی آرائش 3 یا 4 برس سے لے کر 19 برس تک کے بچے کا کمرہ بنانے کا ارادہ کر رہی ہیں تو آپ کے پاس رنگوں اور ڈیزائنز کی وافر اور خاطر خواہ مقدار ہوگی مگر بہتر ہے کہ بہت حد تک سادگی اپنائی جائے۔ یہ بچے اپنے کمرے سے کالونز، کیریکٹرز، ہٹا کر نامور سٹرز، ایکٹرز، ہٹا کر ڈاکٹرز اور دیگر سماجی شخصیتوں کے پوسٹرز اور پائلٹ کرنا پسند کرتے ہیں۔

## Statement Pieces

کسی بھی شیئ میں اتارنے کے کمرے کی دیواروں کو مدغم رنگ سے آراستہ کر کے آپ چاہیں تو اتنا ہی جاذب نظر بنا سکتی ہیں اس کے لئے آپ کو خوش رنگ رگزر (Rugs)، خوبصورت ڈیزائن Arm Chair، ماڈرن طرز کے فوٹو فریم یا پوسٹرز خریدنا ہوں گے یعنی چند ایک خوبصورت اور پرکشش اشیاء کا اضافہ کر کے اس کمرے کو گھر کے دوسرے کمروں سے ممتاز بنا سکتی ہیں۔ آپ کے زیادہ استعمال کھنڈر، موم بیٹوں کے اسٹینڈز، مصنوعی پھولوں کی قدرتی آرائش، اکابانا اسٹائل کے چھوٹے چھوٹے گھلے، کچھ بھی سجائیے، ہفتے دو ہفتے بعد ان کی جگہ اور ترتیب بدلتی رہے۔ آپ کبھی اپنے کمرے سے باہر بہت محسوس نہیں کریں گی۔ شیئ میں سٹوڈیل میں تو لہلہ میں ماشہ ہوتا ہے چنانچہ کمرے کی ترتیب کو بھی ہڈی کی طرح بدلنے آپ خوش رہیں گی۔



## بچوں کی کار سیٹ کاڑنی میں لکھو ایسے

خطرت سے کیسے بچیں؟ سفر آسان و مہل تر ہے۔



♦ Booster Car Seat میں بچے کی گردن کے گرد چمڑے کا حلقہ نہیں بنایا جاتا ہے۔ یہ سیٹ 4 برس سے 12 برس تک کے بچے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے۔ اس میں بیلٹ کے لئے انتخاب کی سہولت ہے۔ بڑے بچے انہیں استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ اس طرح اپنے آپ کو پابند تصور کرتے ہیں۔

اگر والدین کو بیلٹ کی سیٹ استعمال نہ کر رہے ہوں تو بچے بھی نہیں کرتے۔ یوں تو ان نشیمنوں پر بغیر بیلٹ کے بھی بیٹھا جاسکتا ہے لیکن کار سنی کے ضابطوں کی پیروی نہ کرتے ہوئے ہم اپنے بچوں کو خطرات میں کیسے دھکیل دیں۔ ایسے بچے جو گھٹنوں کے بل چلنے کے دوران وہ لڑکھی کھیچے سے باہر آ سکتے ہیں اسی لئے ان کی گردن، کانڈھوں اور ٹانگوں تک سہولت چمڑے اور نرم کپڑے سے لپٹی بیلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا بچہ گاڑی چلتے ہی نشیمنوں پر اچھلے کودے یا دروازے کھولنے کی غلطی کرے یا پھر اوندھا لیٹ کے سو جائے کیوں نا اس کے لئے محفوظ ترین کار سیٹ گاڑی میں نصب کروالی جائے تاکہ آپ کا سفر چاہے وہ دور دراز کے شہر کا ہو یا قریب تر، ساخت کو آسان اور محفوظ بنادے۔

### کس عمر کے بچے کے لئے کیسی سیٹ موزوں ہوگی؟

ہر بچہ مختلف قد و قامت کا ہوتا ہے تاہم نومولود سے چھ ماہ تک یا اس سے بچے کے عرصہ بعد تک ایک سیٹ اور پر تلے کے بچوں کے کام آ سکتی ہے۔ اس لئے اسے روپے کا خیال نہ رکھئے۔

♦ پہلے 3 برسوں کے لئے عقبی نشست سے جڑی نشست مناسب رہتی ہے۔ آپ گاڑی چلائے وقت آئیے سے پیچھے جھانک کر بچے کی حرکات دیکھ سکتی ہیں۔ اس کی ٹوں خاں میں بی۔ جی ہاں کر کے ایک پھر پوز منڈولی کا ٹارڈے سکتی ہیں۔

♦ Forward Facing Seat بچوں کی یہ نشست ہمیشہ پچھلی نشست سے جوڑی جاتی ہے کبھی بھی انہیں فرنٹ سیٹ پر نہ جوڑیے۔ خدا خواستہ حادثے کی صورت میں بچے اور گاڑی کو سنبھالنا کٹھن ہو سکتا ہے۔ کئی نا بھجھ والدین فرنٹ سیٹوں پر نوڑا سیدہ اور چھ ماہ کے بچے کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں یا گاڑی چلائے وقت گود میں بیٹھا لیتے ہیں۔ یہ دونوں صورت حال قلعی خطرناک ہیں۔ خواہ آپ نے سیٹ بیلٹ لگا رکھی ہو لیکن ناگہانی صورتحال میں یہ قلعی محفوظ نہیں۔

ایسی سیٹ جو آپ کی گاڑی میں فٹ آ سکتی ہو۔ اگر وہ گاڑی کی پچھلی نشست سے منسلک ہو سکتی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ Forward, Convertible اور Combination یہ تین اقسام کی نشستیں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں حفاظتی بیلٹس کی مدد سے گاڑی کی نشستوں کے ساتھ باہم ملا دیا جاتا ہے۔ ان اقسام کے علاوہ Booster Seats بھی دستیاب ہیں جن میں بچے کو لیٹ کر لٹا دیا جاتا ہے اور بیلٹس کے درمیان بچے کے پیچھے کے لئے اضافی گنجائش رکھی جاتی ہے۔ کم و بیش ہر سیٹ میں کانڈھوں اور سر کو محفوظ سہارا دینے والا میٹریل استعمال ہوتا ہے۔

### Seat Belt

حفاظتی سیٹ کی مدد سے بچے کو سینے، کندھوں، گردن اور پھر ٹانگوں کے عضو تک کو محفوظ بنایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے نرم و ملائم فوم کی تہہ چھائی جاتی ہے۔ بچے کو ایسی نشست پر مکمل جسمانی آرام میسر آتا ہے۔ گاڑی کا سفر جوں جوں آگے بڑھتا ہے بچے کو نیند آنے لگتی ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1





## میلوں کے کھانا کھائیں

یوں رہیں گے خوش و خرم

اگر ہم یہ جانیں کہ خاندان میں اتفاق و اتحاد ہو، اس پر رکت اور رحمت کی برکتیں ہوں گی۔ خاندان بھر کے افراد کو کھانے کی میز پر اکٹھا کرنا چاہئے۔

اور مل جل کر دن کا کم از کم ایک کھانا کھانا جائے۔

کا مدد کرنا، اپنے گھر میں بچوں کی بنائی ہوئی تصاویر آویزاں کرنا اور باغبانی میں حصہ مند مشغلے میں چھوٹوں اور بڑوں کو مل کر شریک کرنا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔  
غرضیکہ دل کا اطمینان اور مسرت گراں ہے، جس کی تلاش میں ہر شخص رہتا ہے۔ انسان زندگی بھر اس کے اطمینان کے لئے کوشاں رہتا ہے اور اس کے مل جانے کے بعد دنیا کی ہر دولت سے خود کو بے نیاز سمجھتا ہے۔ اگر کسی کو دنیا کی تمام نعمتیں حاصل ہوں، ہر قسم کی سہولتیں میسر ہوں لیکن اطمینان قلب حاصل نہ ہو تو وہ کئی نعمت سے بہرہ اندوز نہیں ہو سکتا اور ہر ہولت اس کے لئے ناکندہ ہے۔ اسلام نے ہمیں ایک ایسا نظام زندگی عطا کیا ہے جس میں انسان کے روحانی اور نفسانی دونوں پہلوؤں کی تسکین کا سامان موجود ہے۔ شریعت محمدی صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی کر کے آداب معاشرت اختیار کر لئے جائیں اور کھانے پینے کی باتوں کو یاد رکھی جائے تو ذہن پریشانی، مایوسی اور ٹھکرات جیسے اعضائی عارضوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے کرام کے ساتھ مل کر کھانا کھانا کرنے اور کھانے کو تو افراد خانہ کے ساتھ کھانے میں شریک ہونے۔ جدید طرز زندگی میں اسلامی قدروں اور آداب کو شامل کر کے ہم ایک نہیں متعدد الجھنوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ خوش نصیب ہیں وہ مسلمان کہ جنہیں اس سال رمضان المبارک کی بابرکت ساتتیس نصیب ہو رہی ہیں اور اس بابرکت موقع پر ہمارے دسترخوانوں پر اظفار اور سحر کے وقت سارا کتبہ کھٹے ہو کر کھانا تناول کرے گا۔ صد شکر کہ نعمتیں اور رحمتیں پہنچنے کے لئے ہنوز ہمارے دلوں میں بڑی گنجائش موجود ہے۔

لوگوں کا اہم ہے اور وہی لوگ مل جل کر کھانا کھانے کی کوشش میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اور ان کے غروے کے مطابق رہتہائی خاندان یہ سمجھتے ہیں کہ اگر گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ کھانا بنانا ہو تو اس کے لئے لازماً بڑے باورچی خانے کی ضرورت ہوگی اور لوگوں کو بیٹھنے کے لئے لان یا باغ میں انتظام کرنا ہوگا۔  
اصل میں سوال تو یہ پیدا ہوتا ہے کہ گھر کے تمام لوگ کون کون سے خوش رہ سکتے ہیں اور خوشگوار زندگی گزار سکتے ہیں؟  
اس مطالبے میں بچوں کی رائے بھی لی گئی جو عموماً قارئین کے لئے دلچسپ ہوتی۔

بچے کہتے ہیں گھر میں ایک بڑا سا Tree House بنانا چاہئے۔

• ایک بڑا سونگ پول بنانا چاہئے یا بڑا سا Play Room جہاں بڑوں اور بچوں کے لئے مختلف کھیل کھیلنے کے انتظامات ہوں۔

بہر حال ایسی 50 چیزوں پر اتفاق رائے ہوا جو کسی بھی خاندان کو خوش و خرم رکھنے کے لئے ضروری ہو سکتی ہیں۔ اکٹھے سیر و تفریح کے لئے جانا، مینے میں ایک پار سینما گھر جانا، والدین کے لئے ایک اچھی کافی میکر مشین لینا اور گھر میں متعدد ٹی وی سلیٹس کا ہونا، آرام دہ فرنیچر کا ہونا اور گھر کی صفائی میں ہر کسی کا حصہ ہونا یعنی جھجک محسوس نہ کرنا گھروالوں کی خوشی کے لئے خوب ہنسنا ہانا، اجتماعی عبادت میں شریک ہونا، گھروالوں میں سلامتی اور تحفظ کا احساس ہونا، ایک دوسرے سے معاقدہ کرنا، بات چیت کے لئے وقت نکالنا، پڑوسیوں سے ملنا جلتا اور تحائف کا تبادلہ کرنا، بچوں کے ہوم ورک میں بڑوں

برطانیہ میں اس بات کی حقیقت اور ثمرات جاننے کے لئے 2 ہزار خاندانوں کی رائے لی گئی۔ یہ جائزہ برطانوی میٹروپولیٹن کونسل نے "اور بچوں" کی جانب سے لیا گیا تھا جس میں یہ نتیجہ سامنے آیا کہ خاندانی چاکلت کے لئے ضروری ہے کہ گھرانے کے تمام افراد ہفتے میں چار وقت کے کھانے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک وقت روزانہ رات کا کھانا اکٹھے بیٹھ کر کھائیں۔ کبھی کے ڈائریکٹر ایڈریو ہیل سال کا کہنا ہے کہ یہ بات بڑی خوش آئند ہے کہ اب بھی لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ خاندانی اتحاد کے لئے ایک ساتھ کھانا کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

اگرچہ آج کل کی زندگی اتنی مصروف اور تھکا دہ دینے والی ہے کہ خاندانوں کو ایک ساتھ مل بیٹھنے کے لئے بہت زیادہ تنگ و دوکرنی پڑتی ہے۔ کچھ گھرانوں میں ہفتہ واری تعطیل یا کسی تہوار کا انتظار کرنا پڑتا ہے پھر کہیں قریبی عزیز مل بیٹھ کر تبادلہ خیال کر پاتے ہیں اور کچھ خاندان روزگار اور ایک دوسرے سے دور سکونت اختیار کرنے کے سبب ایک شہر میں ہوتے ہوئے بھی ہر روز تو کیا کئی کئی ہفتوں تک مل نہیں پاتے۔ ایسی مصروفیات اور طرز زندگی انسانی زندگی میں جذباتی مسائل پیدا کرنے کے چند اسباب ہیں، گوکہ لوگوں کو ایک میز کے گرد بیٹھ کر کھانے کی افادیت معلوم ہو۔ اس کے باوجود کئی خاندان یہ اعتراف کرتے ہیں کہ اس صحت مند سرگرمی کے لئے واقعی وقت نہیں نکال پاتے۔

کچھ خاندان چھوٹے مکانات میں رہنے کی وجہ سے جگہ کی قلت کی شکایت کرتے ہیں گویا وہ سمجھتے ہیں کہ بڑا اور کشادہ گھر زیادہ خوش باش اور خوشحال



# شیرینی میں گندھا ماں اور بیٹی کا رشتہ

مضبوط سانبان اور ٹھنڈی چھایا دیتے رشتے بڑے انمول ہوتے ہیں  
بیٹی ماں کا پرتو ہوتی ہے اور ماں اس کی پرچھائیں

کبھی آپ نے سوچا کہ بیٹی کو دیکھنا جتنی خاطر دیکھنا چاہتے ہیں چہرہ پر لگا ہوا ہے۔ اگر نہ دیکھا تو قدرت نے انسان کے روپ میں بیٹی کو اتنا ہی حساس و دلیلی بنا دیا ہے۔ وہ دیکھنا اور دیکھنے والی ہے۔ اس کے دل میں ہی انمول کی بات ہے۔ اور ماں اور بیٹی کا تعلق ایسا ہی شیرینی میں گندھا ہوتا ہے۔ یوں تو ماں کے لیے بیٹی اور بیٹی کے لیے ماں ہی جہاں جہاں ہے وہیں ہے اور جہاں پر بیٹی انفرادیت رکھتی ہے اس کے سبب کسی گھر اسے بیٹی اور اولاد میں کوئی فرق نہیں قرار دے دیا جاتا ہے اور بیٹیوں کو بوجھ تصور کر لیا جاتا ہے۔ پاکستان کے لیے فرمایا کہ "عورت کے لیے بیٹی ہی سارک ہے کہ اس کی بیٹی اولاد بیٹی ہو۔"

ذہن نا اور اپنی ذات کی نفی کر کے بچوں کو پروان چڑھانا اور بیٹیوں کو سکھرا پے کی دولت سے نوازنا اسی ماں کو ودیعت ہوتا ہے۔  
آج کی تعلیم یافتہ ماں اس صدی کا بیش بہا انعام ہے۔ وہ دیکھنا اور دیکھنے کی مدد سے بیٹیوں کی تربیت کا بیڑا اٹھاتی ہے۔ وہ کام کر کے چاہے وہ ملازمہ ہو یا تجارت سے اپنے بچوں کی مالی کفالت بھی کر رہی ہے۔ اسے وقت کی بہتر حکمت کا سرا آتا ہے تو اولاد خاص کر بیٹیوں سے قربت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بیٹیاں پھول ہوتی ہیں۔ اللہ کی رحمت ہوتی ہیں۔ ان سے محبت اور شفقت سے پیش آنا بہت ضروری اس لئے بھی ہے کہ پاکستانی معاشرہ، مردانہ معاشرہ ہے۔ اس کے باوجود اپنے مردانہ وار کام سے دنیا بھر میں اپنے وطن کا نام روشن اور سبز ہلالی پرچم بلند کرنے والی پاکستانی ماؤں اور بیٹیوں کی فہم ہیں۔  
مادریت ملتِ ناطقہ جناح اور بیگم رحمانیافت علی سے لے کر محترمہ بینظیر بھٹو تک اور جنہوں نے بیٹیوں کو اپنی بیٹیوں میں جو اپنے کردار اور عمل سے رہتی دنیا تک کے لئے خود کو اسکر کر لیا ہے۔ لہذا بے جا رگی کی ادائیک جانب رکھ کر اپنا کیریئر بنانے کی کوشش جاری رکھنا ضروری ہے اور وہی خواتین کامیاب بھی ہوتی ہیں جو رشتوں کے تقدس کو برقرار رکھ کر اپنی شناخت خود بناتی ہیں۔  
جب ہم بیٹی کو ماں کا پرتو اور ماں کو اس کی پرچھائیں کہتے ہیں تو واضح کر دیتے ہیں کہ دراصل ماں کے سانبان سے ہی بیٹی کو جذبائی سہارا ملتا ہے۔ یہ رشتہ شیرینی میں گندھا کر ماں اور بیٹی کے تعلقات کو وضع کرتا ہے۔ زندگی ختم بھی ہو جائے تب بھی یہ محبت، یہ التفات اور روحانی تعلق سدا استوار رہتا ہے۔

رے کا، قیامت تک خدا کی مدد اس کے ساتھ شامل رہے گی۔  
عورت کے کئی روپ ہو سکتے ہیں ماں، بیٹی، بہن، بھانجی، بیٹی، بھانجی، دوست، بیٹی، مانی، ہدای، بہو اور ہر روپ میں مہر و مہربانی اور شفقت و عصمت کا پیکر ہوتی ہیں۔  
ماں کی بردباری اور سنجیدگی سے کسی بھی سبق سیکھی ہے۔ صدقات ہوں یا خوشیاں، ماں جو صلے کی چٹان ہی لڑکی کے لیے ہے۔ اسے مائیں صرف اپنے رب کے سامنے سر سجدہ ہو کر اپنی پریشانیوں کا حل تلاش نہیں کرتیں۔ جیسی بیٹیاں بھی اپنے منہ سے کسی کی نسبت یا حسد کے جذبات سے بھر پور لفظ نہیں کہتی۔ بچھلے وقتوں میں مائیں بیٹیوں کو تلقین کیا کرتی تھیں کہ کم بولا کرو، دیکھو اور دیکھو، بولنے لہجے میں گفتگو کرو، خاموشی بھی ایک زیور ہوتی ہے۔ چڑچا پن، لڑائی، بدتمیزی اور غصہ عورت پر نہیں چلتا۔ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے کے لئے نرم روی اور صلح جوئی کا انداز اختیار کرنا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل بھی بہت سے گھرانوں میں بیٹے کا رشتہ طے کرنے وقت بڑی بڑھیاں بیٹی کے ساتھ ساتھ ماں کے اخلاق، کردار، گفتگو، انداز رہن کن اور رویوں کو مد نظر رکھتی ہیں، کبھی آپ نے سوچا کہ ایسا وہ کیوں کہس لئے کرتی ہیں؟  
اس لئے کہ ماں ہی وہ سنتوں ہے جس پر خاندان کی تہذیبی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کی ذمہ داری اسی کے ناتواں گاندھوں پر منتقل کی جاتی ہے۔ وہ کمزور ہو تو بھی اولاد کے لئے زمانے کے سامنے سینہ سپر ہوتی ہے۔ اولاد کو جہاں جہاں ضرورت پڑے چٹان کی طرح اپنی بازوؤں میں سمیٹ کر رکھتی ہے۔ خود سختیاں سہہ لیتی ہیں، دھوپ میں زندگی گزار لیتی ہیں مگر نسلیں سنوار دیتی ہیں۔ اولاد کے آزار، ترقی کے خواب، ترقی کے وسیلے



# گملوں کا باغیچہ فلیٹوں میں بھی ممکن

پودارات کی رانی ہو یادن کاراجہ ذوق سلیم کی عکاسی کرتا ہے



جائیں گے اور سورج کی تیز شعاعیں پودوں پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ گملوں میں پانی کی نکاسی کا انتظام موجود ہونا ضروری ہے۔

- اپنے باغبانی کے شوق کی ابتداء بہت مہینے پودوں سے ہرگز نہ کریں بلکہ صرف ان پودوں تک محدود رہیں جنہیں آپ پہلے آزما چکی ہیں وہ سخت جان اور آپ کے شوق کے مطابق ہوں گے تو زیادہ مناسب رہیں گے۔
- دھوپ بھی پودوں کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے لیکن اگر دھوپ بہت زیادہ تیز ہو تو اس سے بچانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آج کل مارکیٹ میں اس کام کے لیے ہرے رنگ کی میٹ موجود ہے جو پودوں کو دھوپ کی تیزی سے بچاتا ہے۔
- ہر پودے کی پانی کی اپنی اپنی مانگ ہوتی ہے۔ اس کے لیے پودے خریدتے وقت بھی نرسری سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کر لینا بہتر ہے۔
- پودوں میں کھاد کا بھی مناسب خیال رکھیں۔
- گملوں میں اسکے والے فاضل پودے اور گھاس پھوس کو نکال دینے سے گملوں کے لگائے گئے پودے کو زیادہ اجلی اور پھر پور خوراک ملے گی۔
- اگر ان کے پھولوں کو چیں کر کروں میں رکھے گئے نئی پلانٹ اور دیگر پودوں میں ڈالنے سے ان کے پتے زیادہ بڑے ہونگے۔
- چائے پانی کے پھولوں کو پھلنے کو ضائع نہ کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے پودوں کی جڑوں میں ڈالیں۔ پودوں کے زیادہ تیزی سے بڑھیں گے۔ بس دھیان رکھیں کہ پتی ہی ہو اس میں آگے کی زیادہ پانی نہ ہو ورنہ آپ کے گھر جیونیاں حملہ کر دیں گی اور پودوں کی جڑوں کو کھا جائیں گی۔
- پودوں کے گملوں میں کبھی کبھی ٹھنڈی چائے چھڑکنے سے مٹی میں کیڑے نہیں رہیں گے۔
- اسی طرح پودوں کی کٹائی، چھٹائی اور دھونے سے ان کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے ورنہ آپ کا باغیچہ بے ڈھنگ اور جنگل کی شکل اختیار کر کے کیڑے کوٹوں، بکھیوں اور دیگر حشرات کی جنت بن جائے گا۔

جن خواتین کے پاس بچوں کی سہولت میسر ہے وہ وہاں بھی گملوں اور کیاریوں کی صورت میں ایک کارڈن لگائیں۔ اپنے گھر میں گلے تازہ پھولوں کی خوشبو آپ کے ذوق اور گھر کی خوبصورتی دونوں کا منہ بولتا ثبوت ہوگی۔ گرمیوں کے موسم میں جب اکثر پھولوں کا پھلنا شروع ہوتا ہے ایسے میں گرمی سے بے حال آپ اور آپ کی مٹی جیسے برے ہوتے ہوتے سے گارڈن میں شام کی چائے سے لطف اندوز ہونے کے لیے آپ کو گملوں کی ضرورت ہوتی محسوس ہوگی۔ یہاں گلے خوشبودار پھولوں کی مہک آپ کو تازگی کا احساس دے گی۔ ان تازہ پھولوں سے بنے گھرے آپ کو مزید حسین بنا دیں گے اور ان کی تازہ پھولوں کو گلدانوں میں بجا کر آپ اپنے کمروں میں خوبصورتی اور خوشبو سے بہترین انتزاع سے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ کمروں میں لگائے جانے والے پھولوں کو آپ کئی دن تک تازہ رکھ سکتی ہیں اس کے لیے آپ کو اپنی خود بینی ہوگی پھولوں کی ٹہنیوں کو آخر میں قلم کے انداز میں کاٹیں جس سے ان پھولوں کو پانی اور آکسیجن کی زیادہ مقدار مل سکے گی۔ پھول دان میں سمورے سائیکل شامل کر دیں تو اور بھی بہتر ہے۔ ان سے پھولوں کی تازگی زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے۔ اپنے کمروں میں آپ نئی پلانٹ اور دیگر ان ڈور پلانٹس بھی رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ہاتھوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں اور پھول آپ کو وہ خوشی دیں گے جو باہر سے خریدے ہوئے پھول یا سبزیاں نہیں دے سکتیں۔ یہ آپ کی صحت اور کانونی دونوں پر اچھے اثرات ڈالیں گی۔

اگر آپ گھر میں چھوٹے گملے لگانا چاہتی ہیں اور پودوں کو صحت مند رکھنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے بھی کچھ ٹپس ہیں جن پر عمل کر کے نہ صرف آپ اپنی باغبانی کا شوق پورا کر سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کو بہترین انداز میں سجھا بھی سکتی ہیں۔

- سب سے پہلے گملے یا برتن کا انتخاب کریں جن میں پودے لگانے ہوں وہ مٹی کے ہونا ضروری ہیں۔ پلاسٹک یا کسی اور میٹریل کے ہونے کی صورت میں پودے کی جڑوں تک خاطر خواہ آکسیجن نہ ملنے کے باعث پودے جل

شمینہ فیاض

ایسا نہیں کہ اگر آپ کا گھر بہت بڑا ہوگا تب ہی آپ اپنے گھر میں کچھ ہریالی لاسکتی ہیں بلکہ یہ آپ کے ذوق اور سلیقے پر منحصر ہے، آپ اپنے گھر میں چھوٹے چھوٹے گملوں میں بھی تازہ پھولوں اور کچھ سبزیوں کو لگا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ٹماٹر، پارسلے، پودینا، ہری پیاز، لیٹوں، یہ وہ اشیاء ہیں جو پاکستانی کھانوں کے روزمرہ استعمال میں عام ہیں آپ انہیں تازہ توڑ کر اپنے کھانوں کے ڈالنے اور خوشبو میں اضافہ تو کر سکتی ہیں۔ گملوں میں ایسے پھول بھی لگائے جاسکتے ہیں جو آپ کے گھر کو معطر کر سکیں رات کی رانی، دن کا راجہ اور سوجے کا پودا بہت خوشبو دیتے ہیں اور رنگ برنگے ایسی گلاب اور دیگر پھول بھی بہت اچھے رہتے ہیں۔





## پر لطف ذائقوں کا نیا مرکز MEWS CAFE

جہاں لگتا ہے آپ لندن کی شاہراہوں پر جانگے ہوں  
شاہین ملک

کسی بھی نئے ریستوران میں کھانے کے لئے جانا تجربے سے کم نہیں ہوتا۔ اگر کسی کھانے کے شائق کو تجربہ بھی کرنا ہو تو سفر ایڈووکیٹوں کے ساتھ MEWS کافین کراچی کے بلاک 4 میں کھلنے والا نیا مرکز ہے۔

پیشے ربانی مہمان نوازی کی روایت کی پاسداری کرتے ہوئے ہمیں پورے ریستورنٹ میں لے کر گئیں جہاں ریستورنٹ ہے اس لئے شام کے 7:30 بجے ہی یہاں لوگوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو گیا تھا



تحت کر مختلف ملکوں کے کھانوں میں دلچسپی لیتا ہے اور ساتھ ساتھ ٹوت اوگ بھی کھانا تیار کرنے کے فن میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ اب ریستورنٹس کا سائز بڑھ رہا ہے۔ ریستورنٹس کا تعلق طبقات سے ہوتا ہے۔

MEWS کافین کے لئے فالے ریستورنٹس انگلیوں پہ گئے جاسکتے ہیں۔ جدت اور تنوع کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پرکھانے پیش کرتے ہیں۔ ہم نے MEWS کافین سے کچھ کھانے کو پیش نظر رکھا ہے۔ ایک جڑی بولی کھانے کی طرح کھانے کو دیکھ کر اس کے سماجی مرتبے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔

مومند نے شراور پیشے کو لاہور میں اپنی برانچ کھولنے کا منصوبہ ہے ایک دنواز مسکراہٹ کے ساتھ قبول کیا گیا۔ انشاء اللہ MEWS کافین کا افتتاح ہوگا۔ یہ نیا ریستورنٹ کیلئے فوڈ اور دیگر ریستورنٹس کے لئے مقابلہ بنائے گا۔ کے اعتبار سے سخت ثابت ہو سکتا ہے مگر نرس کرنے کا لطف بھی اسی وقت ملتا ہے جب مقابل کے ساتھ کائنات کا مقابلہ ہو۔ پیشہ ورانہ اور عام کے لئے یہ نرس کسی چیلنج سے کم نہیں۔

### پیشے میں کیا ہے؟

پیشے کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ اس کا استعمال نہیں کیا اور ایک اہم نکتہ تو یہ ہے کہ کھانے کے جانے والے برتنوں پر بہت توجہ دیا کرتی ہیں۔ کھانے کے برتنوں کو اہمیت دیا کرتی ہیں اس طرح تو MEWS CAFE میں کھانا دیا جاسکتا ہے کیونکہ انتظامیہ نے لگا ہون کو دیکھا۔ کھانے والے کھانے کے پس منظر کو تخلیق کیا ہے اور پس پردہ کھانے کے معیار کو بھی بہتر سے بہتر بنانے کی کوشش کا آغاز کیا ہے۔ کھانوں کی شائقین کی بڑی تعداد کیلئے میں آنے کی ہے۔ یقیناً یہ اس کی غیر معمولی کامیابی ہے۔ ایک بار تو ہم نے تجربہ کر لیا دوسری بار بھی جاسکتے ہیں۔ مومند بھی لذت بخورے پکوانوں کی ماہر دوست کی ہیرا نے ہی خاصی مستند ہے۔

پیشے نے بتایا کہ اگر آپ نے لندن دیکھا ہو تو وہاں Brompton Cobble Street کے مخصوص فن تعمیر کو سراہا ہوگا اور نہایت پر دیکھنے گا ہم نے انہی MEWS اسٹریٹ میں تعمیرات سے متاثر ہو کر ریستورنٹ کا اندرونی خاکہ تیار کیا اور اس کا نام بھی مستعار لے لیا۔

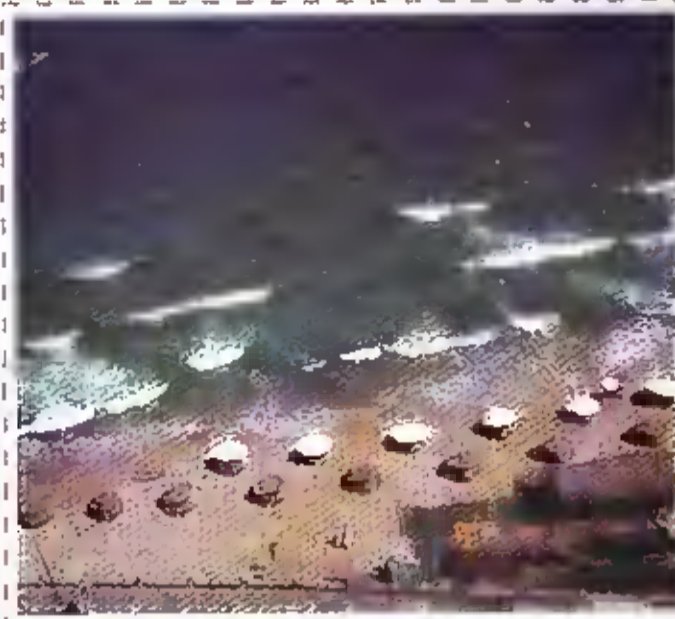
دیواری تعمیر کی آرائش بھی لندن ہی سے سیریشن لے کر کی گئی ہے اور موڈ لائٹنگ کا اہتمام ماحول کو کیف آور بنا دیتا ہے۔ بہر حال ماحول کی کسی تصویروں سے متعلق ملاحظہ کر لیتے ہیں، ہم ایک بڑھ کر کھانوں کے انتخاب کی بات کرتے ہیں۔

Quinoa Salad یقیناً ایک صحت بخش انتخاب تھا۔ پراکھانے کو دل چاہا تو ہم نے Tuscan Flatbread پر آرڈر کیا۔ یہ ٹھیک ٹھاک خست تھا۔ ماننا پڑتا ہے کہ پراکھانہ تازہ کھا یا جائے تو ہی اس کی خوشگئی قائم رہتی ہے۔

Mac & Cheese, Wings and Ribs Platter اور No Fuss Burger کے ساتھ ساتھ Korean Beef Bowl آرڈر کئے گئے۔ ان ڈشز کو ہم کافین کے دیگر ریستورنٹس میں دیکھ کر متوجہ آزما چکے تھے اور تجربہ کرنا چاہتے تھے کہ MEWS CAFE نے کیا نئی بات پیش کی ہے۔ کورین بیف ہاڈل میں چاولوں کے ساتھ فرائنڈ بیف کی اسٹرائپس اور فرائی کیا ہوا انڈازہ صرف اپنی پریزینٹیشن میں بلکہ ذائقے میں بھی بہتر تھا۔ مجموعی طور پر ان کھانوں میں بڑا مصلحہ، مناسب حد تک روغن اور تازہ سبزوں کی رنگت تبدیل کے بغیر نہیں بنایا کرنے کی کوشش کی گئی تھی اس صحت بخش اقدام کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مثال کے طور پر ہم Rib Platter کی کوئی اور غذا اہمیت کے تو معترف ہو سکتے۔

MEWS CAFE کے فوڈ کونسلٹنٹ فریڈرک سے ہمیں بتایا کہ پاکستانی شائقین اب کھانوں کے انتخاب میں جدید تہذیب اور ثقافت سے متاثر نظر آتے ہیں۔ بلاشبہ اس کی ایک وجہ ان کا بیرونی ممالک کی سیر و سیاحت یا کام کے سلسلے میں قیام ہی ہو سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ روایتی کھانوں سے





**الیکزینڈریا Alexandria**

یہ مصر کی اہم ترین بندرگاہ ہے اور ہوائی، بحری اور زمینی راستے کی مرکزی گزرگاہ ہے۔ الیکزینڈریا نامی سیاح نے اس بندرگاہ کا سراغ لگایا تھا۔ یہ تاریخی جگہ ہے۔ یہاں آپ کو متعدد ملٹی نیشنل ادارے، درسگاہیں، تحقیقی ادارے، عجائب گھر، نمائش گاہیں اور کتب خانے ملتے ہیں۔ یہ شہر مکمل طور پر کامیوٹیٹیو شہر ہے۔ یہاں آپ کو قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ جدید اور پھر جدید ترین ثقافتوں اور افراد سے مسالقت پڑتا ہے۔ حالانکہ 14 ویں صدی میں یہاں زلزلوں نے خاصی جانی بچائی تھی لیکن مصریوں نے اسے نوآبادیاتی تعمیرات سے بڑھ کر منظم سیاحتی مرکز بنادیا۔



**شرم الشیخ Sharm-el-Sheikh**

مصر کے جنوبی حصے میں Sinai Peninsula اور بحر احمر کے درمیان ساحلی اقامت گاہیں بنائی گئی ہیں۔ دنیا کی بہترین ڈائیو سائٹس یہاں موجود ہیں اور ان کے لیے شرم الشیخ ایک بہترین مقام ہے۔ جیب سے جانا اور واپس آنے کے لیے اس میں ایک یا دو سفری بیگوں کی سواری کرنی ہے یا ڈالی گاڑی سے یہاں جانا ہے۔ یہاں سے آمدورفت کے ذرائع آپ کا خیر مقدم کریں گے۔ عقب میں بیٹنوں کا چھانڈا نہایت جالب نظر ہے۔ اس شہر میں اکثریتی آبادی ایشیائی پر مشتمل ہے اور یہاں بھی کئی عمارتیں ہیں۔

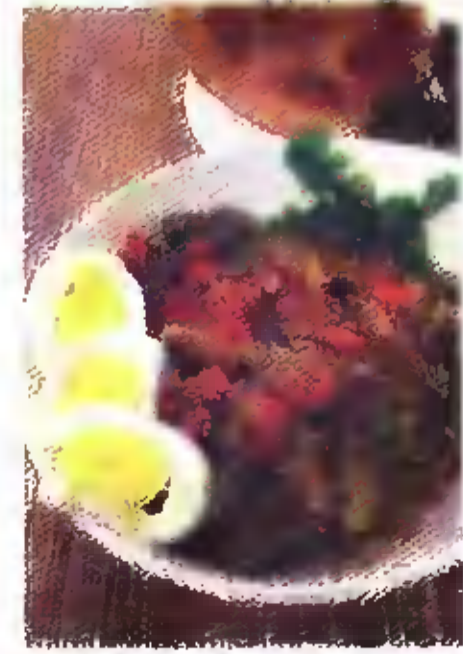
**Dahshur**

یہ علاقہ دریائے نیل سے 40 کلومیٹر دور واقع ہے اور یہاں دیکھنے کی چیزیں بہت سے اہرام ہیں۔

**مصری ذائقے**

**تامیہ**

یہ لوبیا سے ملنے جلتے مقامی بیج سے بنائی جانے والی ڈاش ہے جس میں سلاد اور تازہ سبزیاں شامل ہوتی ہیں۔



**فٹائل**

بکے سے مصالے دار پیسٹ بنا کر دالوں سے کباب بنایا جاتا ہے جسے تازہ سبز ہوں اور روٹی میں لپیٹ کر پیش کیا جاتا ہے۔



**Luxor**

اہرام مصر کی سائنس کی نظر سے قاہرہ سے جنوب مغرب میں واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ ان اہراموں کو تین ایشیائی نسلوں نے ایک جگہ بکھیر کر تعمیر کیا۔ ایک ہزار سے زائد برس پہلے یہ قبطی عمارت سیاحوں کی دلچسپی کا مظہر ہیں۔ اہرام مصر نہ دیکھنے کو سمجھنے کے لیے نہیں۔ یہ ایک عجیب و غریب تہذیبی عمارتوں کے انتقال کو ذہن و دل سے قبول نہ کرتے تھے اور باہر کے لوگوں کے محفوظ کر لیتے تھے۔ حور شدہ لاشوں کو آج تک محفوظ رکھ کر یہ دنیا کو دکھانے کی کوشش کر رہے ہیں مگر ایک بات مٹنے سے کہ یہ انسانوں سے ماورائی مخلوق تھے۔

Pyramid یعنی مخروطی تعمیر اس وقت کے سائنسدانوں اور ماہرین ارضیات نے فن تعمیر میں روشنی، آب و ہوا اور انسانی زندگی کے لئے مفید عمارتوں کے تخیل کو سامنے رکھا۔ اس طرح کی کثیر سطحی عمارتوں کا اندازہ ملتا ہے۔ مصر کے علاوہ کہیں اور نظر نہیں آتی۔ البتہ انگریزوں نے Billiard Table کو Pyramid جیسی شکل دی۔ اس میز پر عموماً 15 گیندوں، گولوں اور ریک کیوبال کے ساتھ کھیلا جاتا ہے۔

Luxor میں قدیم مصری شہنشاہوں اور ناکوں کے ڈھانچے ہیں اور یہ صحرائی علاقہ دریائے نیل کے دامن میں واقع ہے۔ یہ سرخ اور دھاتی شمالی غاریں اپنے اندر تاریخ کے مدون چھپائے ہوئے ہیں اور یہیں نہیں قرب و جوار میں چند مکانات اور سیاحوں کے لئے اقامت گاہیں تعمیر ہو چکی ہیں۔ شمالی ریشیوں میں راست کو یہ منظر دیکھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔



**Hurghada**

یہاں سو کے لگ بھگ ہوٹل ہیں اور اس ساحلی پٹی پر بندرگاہ کی خوبصورت تعمیر سیاحوں کو کتنی پر کشش محسوس ہوتی ہے اس جگہ واقع ہوٹلوں کی تعداد سے بھی اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

# ایگزٹوٹو

## محمود شام

اب کے بڑوں سے کچھ کہا ہی نہیں  
 کتنا موسم سے بولا ہی نہیں  
 ہوں کھلے ہیں گھروں کے دروازے  
 جیسے نگلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہ دروازے ہیں یوں خدا سے مجھے  
 چلے میرا کوئی خدا ہی نہیں  
 ہر دن میں ہے عمر کے باعث  
 کبھی جوتا ہی نہیں  
 تیرے ہونے کی وقت آگھٹا ہے  
 میرا ہاتھوں میں پھر رہا ہی نہیں  
 ہم رشتوں سے دل نہ لیتے  
 منزلوں کا تو کچھ یاد ہی نہیں  
 ہمارے ہاتھ کسی نہیں ہوتے  
 ہمارے ہاتھوں سے کچھ ہی نہیں

## تشنہ بھری

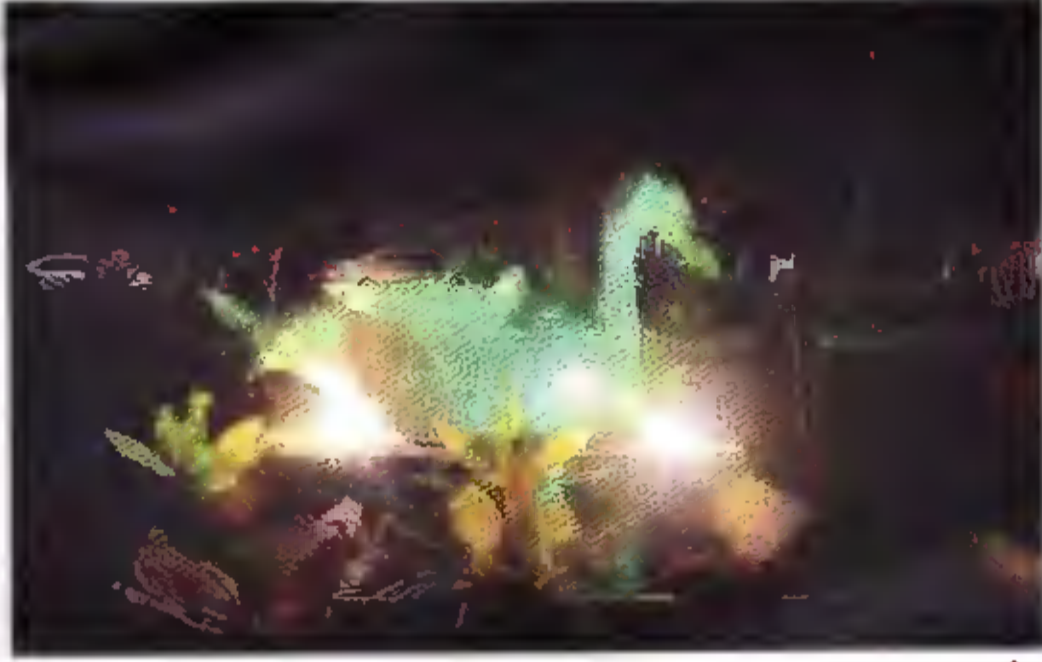
نام نہاد گھبراہٹ سے گھر کی ہر دیوار پر  
 اور اب کبھی نہ پڑے نظر دیوار پر  
 ہاتھوں میں کچھ ہی نہیں ہوا ہی نہیں  
 ہوں کھلے ہیں گھروں کے دروازے  
 جیسے نگلیوں میں کچھ ہوا ہی نہیں  
 وہ دروازے ہیں یوں خدا سے مجھے  
 چلے میرا کوئی خدا ہی نہیں  
 ہر دن میں ہے عمر کے باعث  
 کبھی جوتا ہی نہیں  
 تیرے ہونے کی وقت آگھٹا ہے  
 میرا ہاتھوں میں پھر رہا ہی نہیں  
 ہم رشتوں سے دل نہ لیتے  
 منزلوں کا تو کچھ یاد ہی نہیں  
 ہمارے ہاتھ کسی نہیں ہوتے  
 ہمارے ہاتھوں سے کچھ ہی نہیں

## ایجاز رحمانی

وہ آئیے کہ جس نے کہا تھا کہ  
 وہ کبھی نہ جھکا کرے سر  
 جب تک کہ وہ نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ  
 وہ کبھی نہ کہے کہ

Famous Urdu Novels  
http://www.famousurdu novels.blogspot.com/

# ثقافتی میلے اور مصنوعات کی تشہیری مہم اور دلچسپ سرگرمیاں



## فیصل آباد کا کینال میلہ

ہماری فیصل آباد کی قاری بہنوں نے مطلع کیا ہے کہ یہاں گذشتہ دنوں شہر کو آراستہ کرنے، آتش بازی کے مظاہرے، فوڈ اسٹریٹ کے نظارے دیکھنے کو ملے کینال میلے میں جو ہر سال موسم بہار کے اختتام پر منعقد ہوتا ہے۔ رنگا رنگ روشنیوں میں نہائی ہوئی شہر میں کشتی رانی کا حسن یقیناً قابل دید ہوتا ہوگا۔ کہتے ہیں کہ اس سے پہلے وہاں کی مقامی اور آرائش کا کام بھی نہایت عرق ریزی اور مہارت سے انجام دیا جاتا ہے اور شہر کی جوتی در جوتی کینال میلے کیلئے آتی ہے۔



## خیبر فوڈ فیسٹیول

پاکستان کے بڑے شہروں اسلام آباد، لاہور، کراچی، اور لاہور میں غیر ملکی کھانوں کے میلے تو اکثر لگتے تھے۔ جن میں ہم میں سے بہت سے لوگوں کو دیکھنے اور یہاں کھانے کا موقع ملا مگر اس بار انوکھی سی بات یہ ہوئی کہ پی سی ہوئی کراچی نے خوب چٹارے دار خیبر پختونخوا کے کھانوں کا میلہ منایا تھا۔ اس ثقافتی تقریب میں ہم نے لوگ رقص، شاعری، گیت اور چٹلی کبابوں سے بہت کرا انواع واقسام کے سٹاؤ اور سرخن کھانے پکھے۔ اپنے ہی وطن کے کسی مخصوص خطے کی ثقافت اور آداب زندگی کے معمولات سے میلے کی شکل حاصل کرنی نوعیت کا دلچسپ تجربہ ہوتا ہے۔ لذت کام و دہن کا یہ سلسلہ برسوں تک یاد رہے گا۔



## Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش

انٹرنیشنل جیولری برانڈ Damas کے خوبصورت زیورات کی نمائش کراچی میں منعقد ہوئی۔ اس موقع پر برانڈ کی روح رواں روبی زاہد نے بتایا کہ "اس بار بھی ہم نے ہر طبقے کی قوت خرید کو مد نظر رکھتے ہوئے زیورات کے مختلف ڈیزائنز متعارف کرائے ہیں۔ ہمارا برانڈ دنیا بھر میں مقبول ہے کیونکہ ہم وزن اور تیاری کے مرحلوں میں معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ خواتین کے لئے زیورات کی خریداری محض ذاتی استعمال ہی کے لئے مخصوص نہیں بلکہ یہ ہجرت اور سرمایہ کاری کے کام بھی آتی ہے۔" اور نمائش میں ہم نے دیکھا کہ خواتین کی اکثریت مختصر حجم اور کم قیمت کے زیورات کی خریداری میں دلچسپی لے رہی تھی۔



## نبیلہ اور مسرت مصباح کی نئی کاسمیٹکس

پاکستان نے کاسمیٹکس انڈسٹری میں بھی قدم رکھا ہے۔ متعدد برانڈز مقامی خواتین کی ضرورتوں اور تقاضوں کو مد نظر رکھ کر مصنوعات تیار کرنے لگے ہیں۔ حال ہی میں بیٹر اسٹائلسٹ اور بیوٹیشن نبیلہ مقصود نے N.O میک اپ کے عنوان سے فاؤنڈیشن، فیس پاؤڈر، بلش آن اور ہائی لائٹر کو ایک ہی کٹ میں متعارف کرایا ہے۔ جسے خواتین دوران سفر بھی اپنے ہمراہ رکھ سکتی ہیں اور ضرورت پیش آنے پر سیلون میں آئے بغیر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مسرت مصباح نے حلال اجزاء سے کاسمیٹکس کی وسیع تر رینج متعارف کرائی ہے۔ جس میں نیل ایٹال سے لے کر لپ گلوڈ اور فاؤنڈیشن سے لے کر ہینڈ کرمز تک ہر چیز دستیاب ہے۔ گذشتہ دنوں ان دونوں ماہرین حسن نے اپنی مصنوعات کی تشہیری نشست رکھی اور نامور ماڈلز پر کامیاب تجربے بھی کئے اور ان کے حسن کو دو آئینہ بھی بنا دیا۔



## محبت کی خاطر



ایک دن اپنی ماں کے سامنے نہ جانے کیسے وہ پھوٹ پڑی اور وہ سب کچھ بتا دیا جو گذشتہ سترہ ماہ میں اس کے ساتھ ہو چکا تھا۔ وہ جنم میں رہی تھی ایک ایسا جنم جو ہم نے اس کے لئے خریدنا تھا اسے تھے میں دیا تھا۔ نہ چاہتے ہوئے اپنے دل کے کٹڑے کو جس کے حوالے کیا تھا وہی اسے پامال کر رہا تھا۔ جس بٹیا کے پیروں میں چھپے ہوئے کالج کے کٹڑے نے میری نیند اڑا دی تھی اس بٹیا کے جسم کے ہر حصے کو پامال کر دیا تھا ان لوگوں نے۔ ہم سب حیران رہ گئے تھے۔ میں سوچیں سکا تھا ایک پل بھی۔ کسی سے اتنی نفرت مجھے ہو جائے گی میں نے سوچا تک نہیں تھا۔ تین دن کے اندر اندر میری بیوی ایک ایسی بوڑھی عورت بن گئی جیسے دنیا میں اس کے لئے کچھ نہیں تھا۔

میری نظر کے سامنے کھینچے دیکھتے میں اپنی بیوی کو پہنچا گیا مجھے اندازہ نہیں کہ وہ میری بیٹی سے اتنا پیار کرتی ہوگی۔ بچی کی پیدائش ہوئی۔ میں نے خود پروردگار کے والد کو ان کے پوتی ہونے کی خوشخبری دی۔ انہوں نے کسی گرجھی کا اظہار نہیں کیا۔ کوئی مٹھائی کھانے کی فرمائش نہیں کی اور نہ ہی کوئی مٹھائی لے کر آیا۔ تین دن کے بعد پروردگار کی جانب سے ٹی سی ایس کے ذریعے طلاق نامہ مل گیا۔ میری بیٹی جس کے ٹکڑوں میں لگے ہوئے شیشے کے کٹڑے کو نکالنے میں خون کے آنسو رہا تھا اس کے دل میں پروردگار نے چھرا گھونپ دیا تھا وہ میں اس چھرے کو نکال نہیں سکتا تھا۔

تین دن کے بعد میری بیوی کو یکا یک دل کا دورہ پڑا اور دیکھتے دیکھتے اسپتال جاتے ہوئے وہ مجھے چھوڑ گئی۔ مجھے پتہ تھا کہ اسے شمع کا گم کھا گیا۔ وہ شمع کے آنسو اس کا بکھرا ہوا چہرہ ٹوٹا ہوا دل لٹا ہوا وجود اور ویران آنکھوں کا کرب برداشت نہیں کر سکی۔ مجھے ہی سب برداشت کرنا پڑا میں ہی سب برداشت کرتا رہا۔ میں نے اپنے ہاتھوں سے دفن کیا۔ اپنی بیٹی کے آنسو پونچھے۔ اپنی نواہی کا حقیقہ کیا۔ اپنی بیٹی کو دوبارہ اسپتال میں نوکری کے لئے راضی کیا۔ اسے آمادہ کیا کہ وہ زندگی کی جنگ میں مثال ہو۔ جنگ تو لڑنی پڑتی ہے اور یہ جنگ تو لڑنی ہی پڑے گی۔

میری سادہ شمع یہ جنگ لڑنے کو آمادہ ہو گئی اس نے اسپتال میں کام بھی شروع کر لیا۔ پاکستان اور باہر کے استخوان کی تیاری بھی شروع کر دی۔ وقت بڑھتا ہوا میرے ذہن کی ایک سلسل تہذیبی کا نام ہے جو کبھی کبھی حیران کر دیتی ہے۔ وہ پروردگار کی زندگی سے نکل کر خوش تھی اس کے چہرے کی رونق بحال ہو گئی تھی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ اعلیٰ تعلیم کے لئے لندن جائے گی اس کی خوشیوں کے باوجود اس کے شیشے جیسے ٹوٹے ہوئے دل کی کڑھیاں میرے سینے کے اندر میرے دل کو بولہبان کرتی رہیں۔

ایک دن میرے بچپن کا دوست وسم اپنے بیٹے کی شادی کا پیغام لے کر آیا۔ وسم نے میں ڈاکٹر تھا اور شمع سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ سب بھلا بھلا کر دیکھ کر میرے سمجھانے پر وہ راضی ہو گئی اور وسم کے بیٹے نے اپنے والد کے بعد اس کا نکاح ہوا اور وہ بچی کے ساتھ لندن چلی گئی۔ اب مجھے پتہ چلا کہ مجھے کیا کرنا ہے۔ انتظار اس وقت کا انتظار جب میری محبت کا حساب ہوگا۔ میرے درد کا شمار ہوگا۔ ان کرب ناک راتوں کا مداوا ہوگا جو میں نے اور میری بیوی نے سہہ جانے کی ہزاریں نہیں۔

شمع کے جانے کے دس دن کے بعد مجھے پتہ چلا کہ پروردگار کی دوسری شادی ہو رہی ہے۔ وہ ایک اور لڑکی کی زندگی برباد کرنے جا رہا ہے۔ میں نے اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ میں یہ نہیں ہونے دوں گا۔ زندگی میں پہلی دفعہ میں نے ایک انسان پر گولی چلائی اور اسے ختم کر دیا۔ اس دن مجھے پتہ چلا کہ لوگ قتل کیوں کرتے ہیں۔ وہ قتل مشمول سے نفرت کی بنا پر نہیں کرتے وہ قتل محبت کے لئے کرتے ہیں ایسی ہی محبت جیسی مجھے اپنی شمع سے تھی۔

دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یہ ہم بناتی باتوں سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ کاش یہ بات درست ہوتی۔ کاش ہم نے اپنی بیٹی کو یہ بھی سکھایا ہوتا کہ اپنے سرسرا اپنے شوہر اور اپنی ماں اور سسر کی شکایتیں باتیں ہمیں بتانی، کاش ہم نے اپنی بیٹی کو تعلیم کے ساتھ لڑائی بھی سکھایا ہوتا۔ ہمارے لاڈ پیار اور بے جا محبت کے باوجود وہ ایک ایسی لڑکی تھی جس نے ماں باپ کو دیکھ نہیں پہنچا تھا جتنی تھی۔ اس نے ہمیں نہیں بتایا کہ سرسرا میں اس کے ساتھ کیا بات رہی ہے۔ ہمارے دہس میں ہماری شکایت ہمارے گھروں میں بھی جاتا ہے۔ لڑکیاں! تمہاری ماں باپ کے ہم عمر کی خاطر سب کچھ برداشت کر لیں۔ انہیں اور ہمیں کھانا ہے۔ زبانی طعن و تشنیع کا نشانہ بنایا جاتا ہے مارا جاتا ہے۔ ان پر جھڑپیں لگائی جاتی ہیں۔ انہیں جلا دیا جاتا ہے انہیں مار دیا جاتا ہے اور ہم کہتے ہیں کہ یہ ہماری اقدار ہیں۔ روایت ہے ثقافت ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کیوں ہماری بیوی کبھی لڑکیاں محض اپنے ماں باپ کو دکھ پہنچانے کے ذریعے دکھ سہتی رہتی ہیں۔ اندر اندر ہمارے دل میں جیتی ہیں وہ سب کچھ سہتی ہیں جو ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ شمع کے ساتھ یہی کچھ ہوا تھا جس کی ہمیں خبر نہیں تھی۔ پروردگار کی ماں نے جو سلوک اس سے روا رکھا اس کے بعد اس کی نندوں و پیروں اور یہاں تک کے پروردگار کو یہ بھی خراب ہو گیا تھا۔

پروردگار کو اعتراض تھا کہ وہ اسپتال میں غیر مردوں سے بات کرتی ہے۔ شادی کے تھوڑے دنوں بعد ایک بار وہ اسپتال اسے لینے گیا تھا تو اسے یہ بھی پسند نہیں آیا کہ اس کے پروردگار سے بہت بے تکلفی سے باتیں کر رہے تھے۔ اسے شکایت تھی کہ شمع کے ساتھ کام کرنے والے مرد ڈاکٹر اس سے بہت بے تکلف ہیں۔ یہ باتیں تو ہم لوگوں کو بہت بعد میں پتہ چلیں۔ اس عرصے میں شمع کو حمل ٹھہر گیا۔ جس کی ابتدائی خوشی تو دھوم دھام سے منائی گئی مگر حمل کے درمیان ہی پروردگار اس کی ماں نے کہہ دیا کہ یہ بچہ پروردگار نہیں ہے۔ ایک دن وہ اسے ہمارے گھر چھوڑ کر چلا گیا۔

ہم لوگوں کو تقریباً دو ماہ کے بعد پتہ لگا جب پروردگار اس عرصے میں ایک دن بھی نلے نہیں آیا۔ نہ جانے کیوں شمع ہم لوگوں سے الٹے سیدھے بھانے بناتی رہی۔ شاید اس امید میں کہ وہ ایک دن اسے لینے آجائے گا۔ ساری باتوں کو بھول جائے گا اور اپنے کئے پر معافی مانگ لے گا۔

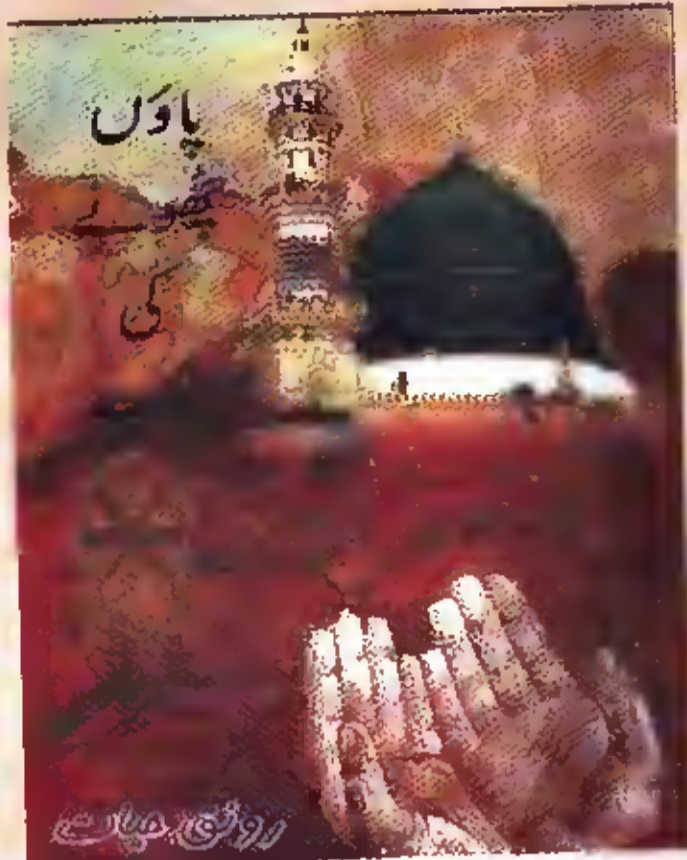
خاندان کا بڑا کاروبار تھا۔ جس میں وہ بہت فعال کردہ تھا۔ رشتہ پکا کرنے سے پہلے میں بھی اس سے ملاوٹیکس سے باتیں کی تھیں۔ اسے بتایا تھا کہ میں نے کس بہت ذہین لڑکی ہے۔ ڈاکٹر سے کے بعد وہ آگے بھی پڑھے گی۔ وہ کام بھی کرے گی۔ بیٹی کا پاپ ہونا بھی کتنا مشکل کام ہے۔ ایک لے پر دل دھڑکتا ہے خاص طور پر شادی کے موقع پر کہیں کچھ ایسا نہ ہوجائے۔ بیٹا نہ ہو جائے۔ کسی ایسے بندے سے شادی نہ ہو جائے جو کچھ کٹڑے اور دل میں بیٹی چھپی بیٹی کے ساتھ کچھ ایسا کر بیٹھے کے باپ زندگی بھر کف افسوس ملتا ہے۔ پروردگار میں سناڑا ہوں اس کی شخصیت کٹھن تھی۔ وہ پڑھا لکھا تھا اور اس کی باتوں سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ کھجند آدی ہے۔ اس نے کہا تھا کہ وہ بھی یہی چاہتا ہے کہ اس کی ہونے والی بیوی مزید پڑھے کام بھی کرنے اور جو کرنا چاہے کرے۔

”آج کل زمانہ بدل گیا ہے انکل۔ کسی پڑھی لکھی لڑکی کو گھر کیسے بٹھایا جا سکتا ہے کام تو کرنا چاہئے میری طرف سے تو شمع کی مرضی ہے کام کرے یا نہ کرے۔ جس میں اس کی خوشی اس میں خوش ہوں۔“

میری خوشی اپنی جگہ بجاتھی اس سے بڑھ کر کیا بات ہو سکتی ہے کہ ایک پڑھا لکھا خوب صورت جاذب نظر بزرگ روزگار نو جوان میری بیٹی کا طالب تھا اور میری بیٹی کی خواہشات کا احترام بھی کر رہا تھا۔ شمع کو بھی پروردگار بہت پسند آیا۔ ویسے اس نے کبھی بھی کسی خاص پسند کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ ہم لوگ جو بھی فیصلہ کریں گے اس کے لئے اچھا ہی کریں گے وہ اتنا اعتبار اور اس قدر محبت کرتی تھی وہ ہم سے اور کتنی بڑی ذمہ داری تھی ہماری کہ ہم اس کے لئے کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں جس کے بعد لوٹنے کا کوئی راستہ نہ ہو۔

شمع کے ڈاکٹر بننے کے آٹھ ماہ بعد ہم نے اپنی بیوی کی شادی پروردگار سے کر دی تھی۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اسے جھیز دیا اور پروردگار کے خاندان کی فرمائش پر دھوم دھام سے شیرن ہوئی سے بیٹی کو رخصت کیا تھا ہم لوگوں نے۔ شادی کے کچھ ہی دنوں بعد ہمیں پتہ چلا کہ پروردگار کی ماں کو شکایت تھی کہ ہم نے اپنی بیٹی کو مناسب جھیز نہیں دیا میں پریشان سا ہو گیا۔ یہ کیسی بات تھی اپنی بیٹی کو خون جگر سے پالا تھا ہم نے۔ بہترین تعلیم کے ذریعے سے آراستہ کیا تھا اسے۔ اپنی حیثیت سے بڑھ کر جھیز دیا تھا اسے پھر یہ شکایت مجھ پہ بڑا اثر ہوا تھا مگر میری بیوی نے سمجھایا کہ یہ غلطیوں کی باتیں ہیں ساس وغیرہ تو اس طرح کی باتیں کرو جی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ پروردگار شمع سے کوئی شکایت نہیں ہے اور دونوں میاں بیوی ایک

BOOKS



## پاؤں چھونے کی طلب

شاعر: رونق حیات  
 صفحات: 176  
 پربیت: 400 روپے (15 امریکی ڈالر)  
 ناشر: نیاز مندان کراچی

زیر تبصرہ فقیر محمود عمام 'پاؤں چھونے کی طلب' باادب عقیدت سے لبریز کلام کا شفاف آئینہ ہے، جو حضور ختمی حضرت محمد ﷺ سے والہانہ محبت کے جمال بانی لفظ و نگار سے منور ہے۔ سیرت رسول ﷺ سے مزین اشعار خصوصی اثر انگیزی سے عبارت ہیں۔ رونق حیات نے جو غزل نگار بھی ہیں اور حمد و نعت کی باریکیوں سے پوری طرح آگاہ بھی ہیں۔ تو حیدر رسالت کی حقیقت کا شعوران کے کلام کی اساس ہے۔ رونق کے یہاں آپ کو پامال مضامین نہیں ملتے۔ انہوں نے مختار انداز سے نعتیں تخلیق کی ہیں۔ لفظیات کا چناؤ اور ان کا برکھل استعمال ان کی قادرانگہائی کی شہادت ہے۔ ان کی انہوں کے موضوعات اور ان کا تازہ رخ اسلوب ان کی انفرادیت کا روشن ثبوت ہے۔

مجھ کو شہزادی سے آئی ہے  
 زندگی کے شعور کی خوشبو

عاشقانی وی ڈرامہ کیسی تجرباتی تو س و تفریح خود پر طاری کرے اپنی جنون کو نہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیارول زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھڑی اس جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جاہل رویوں کی پھیلت ہڑتے ہیں۔ زمیندار جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مدنظر رکھتے ہیں یہی حال عابد علی کے کردار نے میکل حسن اور صنم سید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے تقے ہیں جن کے ذریعے دیارول کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گمن گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان لڑکی کو اپنے انداز سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے اسکا رازک پہنچائیں۔ پتا نہیں کہ آئندہ اقساط میں ان کی بنیاد تمبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چادر اتارنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ دیارول میں فطرت کی فکری بہت پر ناز انداز میں کی گئی ہے۔

## دیارول

کاسٹ: عابد علی، میکل حسن، صنم سید، بہروز سبزواری اور دوسرے  
 پیشکش: ہم نیٹ ورک



MOVIES

## ہوٹل

کاسٹ: میراہن راجہ (مرحوم)، اکبر خان، ڈاکٹر عالیہ امام، ویلا تازہ، بارخان، فرخ ہار، ہمایو گیلانی، نوید بلوچ اور دوسرے  
 کہانی کار و ہدایت کار: خالد حسن خان

یہ فلم نفسیاتی عارضے میں جتنا شخص کی ہے جس کی زندگی میں آنے والا ہر شخص اس کے منفی رد عمل کے باعث پریشان رہتا ہے۔ دراصل یہی تو ہوٹل کا مالک ہے جس کے تجربے میں ہزاروں ایسے سیاح اور تارکین وطن آتے ہیں جن کی اپنی منفرد کہانی ہے۔ زندگی کی اس تصویر کے خالق پاکستانی ہدایت کار خالد حسن خان ہیں جو نیویارک فلم اکیڈمی سے فارغ التحصیل ہوئے ہیں اور یہ پہلی ہندی اردو فلم ہے جو پاکستان کے اشتراک سے بنائی گئی ہے۔ فلم میں تجسس کی بھرمار ہے۔ سینما نوگرانی بھی بری نہیں۔ خالد حسن خان نے فیتے پر زندگی کے خوبصورت اور کرہ ناک مناظر پیش کئے ہیں۔ کچھ کردار پیش کیے ہیں۔ کچھ زندگی کی عظمت کو چھو لیں گے اور پھر ہوٹل میں کیا ہو گا یہ دیکھنے کے لئے پاکستانی سینماؤں میں ضرور دیکھیں۔ خبر یہ بھی آئی تھی کہ تیسرے ویلی انٹرنیشنل فلم فیسٹیول میں میرا کو بہترین اداکارہ کا ایوارڈ دیا گیا ہے۔ فلم کی نمائش سے پہلے اسے بہترین اداکارہ کا ایوارڈ ملنا بھی میرا کی رنگارنگ شخصیت کے سحر انگیز بیانات سے مشابہت رکھتا ہے۔

Moriro Fisherman And  
The Shark of Kolachi

Asif Raza Moriyio



Moriro Fisherman And The Shark of Kolachi

مصنف: آصف رضا موریو  
قیمت: 300 روپے  
پبلشر: انڈس کلچرل اینڈ لٹریچر آرگنائزیشن

برسوں پہلے ارسٹ ہیٹو کے Old Man and the sea لکھ کر امر ہو گئے تھے۔ ان کی اس تصنیف کو انگریزی ادب میں کلاسیک کا درجہ حاصل ہے اور اس پر فلم بھی بن چکی ہے۔ آصف رضا موریو نے کچھ اس انداز میں اپنا انگریزی ناول تحریر کیا ہے۔ اس کا پس منظر سندھ ہے اور کردار بھی سندھ ہی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس وقت کا سندھ جب کراچی کا نام کلاچی ہوا کرتا تھا۔ آصف نے سندھ کی تاریخ پر چھائے ہوئے مفاہیوں، اور الجھاؤں کو دور کرنے کی کوشش کی ہے۔ سندھ کی روایتی گیزٹو سندھ کا ایک ہیرو ہے جو اپنی قدیم روایتوں کو بچانے کے لئے وقت کے ساتھ ساتھ آنے والے مختلف مغربیوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ ان لوگوں کو روایتی طور پر ایک مختلف، منفرد اور دلچسپ تجربہ ہے۔ حال ہی میں اس ناول کا اردو زبان میں بھی ترجمہ شائع ہوا ہے۔ کتاب عوامی سے شائع کی گئی ہے۔

Drama

میرے اجنبی

کاسٹ: فرحان سعید، غرورہ، انیس، حنین، انیس، انیس، صبا حمید، وسیم عباس اور دوسرے  
ہدایت کار: احمد بھٹی

ایک عجیب و غریب اور انوکھی زندگی کا منظر، تو دوسری جانب دلچسپی کی مثال بھی کر انسانیت کی قدروں کو فروغ دیتے ہوئے یہ کردار آپ کو اپنی زندگی میں میرے اجنبی میں نظر آئیں گے۔ FARY اس پیشکش کے ہدایت کار احمد بھٹی ہیں جو ایک تخلیقی ذہن رکھنے والے ہیں اور ڈرامے کی زندگی کے ساتھ رابطہ استوار رکھتے ہیں۔ ان کے مابین مانوسیت و ہم آہنگی کی مثال دیکھنی ہو تو میرے اجنبی میں نظر آئے۔ فرحان سعید اس سیریل میں رومان پروری، نظر کشی، عکاسی، پہلو اور دکھ ہر پہلو سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ فرحان سعید کے اور ڈراموں اور ٹی وی شوں کی کاروباری کے دونوں شعبوں میں قدم رکھا ہے اور اسے دیکھا جاسکتا ہے کہ مرکزی کردار میں کتنی دلچسپی اور دلچسپی سے خود کو اجنبی بنا کر ثابت کرتے ہیں۔



میرے اجنبی

جراسک ورلڈ

کاسٹ: کرس پریٹ، برائن ڈلاس ہارڈ، ویسٹ ڈی اولو لریو، عرفان خان (ہالی ووڈ اسٹار)  
ڈائریکٹر: کولن ٹریوور

کچھ بچوں اور بڑوں کو سنسنی خیز اور خوف زدہ دہشت سے بھر پور فلمیں بہت بھاتی ہیں، اس لئے وہ تیار ہو جائیں کہ ان کے شہر کے سینما گھروں میں خوف اور دہشت کی علامت تصور کیے جانے والے دیو ہیکل ڈائنوسارز کے گرد گھومتی شہرہ آفاق فلم نمائش کے لئے آئے والی ہے۔ یہ سائنس فکشن ایڈورٹائزنگ جراسک پارک کے سلیٹ کی چوتھی فلم ہے۔ ہم ایشیائی باشندوں کے لئے ہالی ووڈ بہت کشش رکھتا ہے۔ اردو ہندی زبان کا فلمی نمائندگی کے باعث اور کچھ پاکستان میں بھارتی فلموں کی نمائش کے باعث ان کے اداکاروں کو ہم بخوبی پہچانتے ہیں اور جب بات ہو عرفان خان کی تو انہیں بیشتر سنجیدہ فلموں کے شائقین ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کی فلموں کے حوالے سے بخوبی جانتے ہیں۔ جراسک ورلڈ میں کیا پر فارم کرنے جا رہے ہیں، یقیناً یہ بات بھی فلم بینوں کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔ جراسک ورلڈ کی جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ تیاری کو بڑے پیمانے پر دیکھنا بھی کم سنسنی خیز تجربہ نہیں ہوگا۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

# ستاروں کے محفل



فہد مصطفیٰ اداکار، میزبان اور پروڈیوسر کوئٹہ ہوں عبدالقادر دوسری بیوی اور جیتو پاکستان سے شہرت  
کی ساری کی میر تقی میر پر بننے والی فلم ماہ میر کا انتظار کیا جا رہا ہے۔ فہد آپ کو ساگرہ مبارک ہو (آوازہ)

22 اپریل 21  
برج جوزا

اپنے دل میں کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

21 مارچ 20  
برج ثور

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

21 مارچ 20  
برج حمل

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

24 اپریل 23  
برج سنبلہ

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

24 جون 23  
برج اسد

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

22 جون 28  
برج سرطان

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

23 اپریل 21  
برج قوس

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

24 اپریل 22  
برج عقرب

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

24 ستمبر 23  
برج میزان

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

20 مئی 20  
برج حوت

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

21 مئی 21  
برج دھن

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو

22 مئی 20  
برج جدی

آپ کو کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو  
کچھ نہ سمجھتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان سے کہتے ہیں کہ آپ کو